



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

evaluación detallada

Mönnikes, Hans-Dieter

Asociación: Non-Stop-Ultra

Dorsal: 386

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 1:58:25

velocidad: 11.15 km/h

rendimiento en carrera: 5:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 117 (de 380)

posición en el recorrido/Men: 56 (de 294)

mejor tiempo del recorrido: 1:32:06

posición en la categoría: 2(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 1:41:22

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | retraso | | | Total | | | | | | | |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|----------|---------|--------|--------|----------|---------|----------|---------|-----|-------|
| | | | | retraso | posición | retraso | km | tiempo | min/km | | | | | |
| | | | retraso | posición | retraso | km | tiempo | min/km | posición | retraso | posición | retraso | | |
| | | | Men | Men | Men | | | | Men | Men | Men | Men | | |
| vuelta 1 | 3.25 | 16:51 | 5:11 | 11 | 1:51 | 143 | 4:41 | 3.25 | 16:51 | 5:11 | 11 | 1:51 | 143 | 4:41 |
| vuelta 2 | 3.25 | 16:30 | 5:04 | 3 | 3:42 | 119 | 5:43 | 6.50 | 33:21 | 5:07 | 5 | 5:33 | 125 | 8:33 |
| vuelta 3 | 3.25 | 16:27 | 5:03 | 3 | 1:59 | 95 | 3:13 | 9.75 | 49:48 | 5:06 | 3 | 7:32 | 115 | 11:38 |
| vuelta 4 | 3.25 | 16:57 | 5:12 | 3 | 2:18 | 109 | 3:41 | 13.00 | 1:06:45 | 5:08 | 3 | 9:50 | 111 | 15:06 |
| vuelta 5 | 3.25 | 16:52 | 5:11 | 3 | 2:08 | 93 | 3:25 | 16.25 | 1:23:37 | 5:08 | 3 | 11:58 | 111 | 18:11 |
| vuelta 6 | 3.25 | 17:08 | 5:16 | 3 | 2:15 | 87 | 3:52 | 19.50 | 1:40:45 | 5:10 | 3 | 14:13 | 105 | 21:50 |
| última vuelta me | 3.25 | 17:40 | 5:26 | 7 | 2:50 | 131 | 5:35 | 22.75 | 1:58:25 | 5:12 | 3 | 17:03 | 111 | 26:19 |