



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

evaluación detallada

Krah, Marcus

Asociación: Siemens

Dorsal: 566

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:47:28

velocidad: 12.28 km/h

rendimiento en carrera: 4:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 25 (de 159)

posición en el recorrido/Men: 23 (de 122)

mejor tiempo del recorrido: 1:28:31

posición en la categoría: 4(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 1:42:28

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	3.25	13:20	4:06	3	0:42	15	1:35	3.25	13:20	4:06	3	0:42	15	1:35
vuelta 2	3.25	14:49	4:33	3	1:14	20	2:27	6.50	28:09	4:19	3	1:37	17	3:57
vuelta 3	3.25	15:02	4:37	3	0:25	20	2:31	9.75	43:11	4:25	3	1:38	18	6:28
vuelta 4	3.25	15:56	4:54	4	1:26	30	3:14	13.00	59:07	4:32	3	2:56	21	9:25
vuelta 5	3.25	16:18	5:00	6	1:09	33	3:22	16.25	1:15:25	4:38	3	4:04	22	12:46
vuelta 6	3.25	16:18	5:00	6	0:40	30	3:23	19.50	1:31:43	4:42	4	4:44	24	15:54
última vuelta me	3.25	15:45	4:50	5	0:53	26	3:08	22.75	1:47:28	4:43	4	5:00	23	18:57