



# 10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

## evaluación detallada

**Milz, Ralf**

Asociación: Vorwärts Köln

Dorsal: 384

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 1:47:57

velocidad: 12.23 km/h

rendimiento en carrera: 4:45 min/km

posición en el recorrido/Total: 27 (de 159)

posición en el recorrido/Men: 25 (de 122)

mejor tiempo del recorrido: 1:28:31

posición en la categoría: 3(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 1:37:58

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
vuelta 1	3.25	14:44	4:31	3	1:42	27	3.25	14:44	4:31	3	1:42	27	2:59
vuelta 2	3.25	15:21	4:43	3	1:49	29	6.50	30:05	4:37	3	3:31	30	5:53
vuelta 3	3.25	15:26	4:44	3	1:38	27	9.75	45:31	4:40	3	5:09	30	8:48
vuelta 4	3.25	15:26	4:44	3	1:27	22	13.00	1:00:57	4:41	3	6:36	25	11:15
vuelta 5	3.25	15:45	4:50	3	1:31	26	16.25	1:16:42	4:43	3	8:07	25	14:03
vuelta 6	3.25	15:39	4:48	3	0:54	20	19.50	1:32:21	4:44	3	9:01	25	16:32
última vuelta me	3.25	15:36	4:47	3	0:58	25	22.75	1:47:57	4:44	3	9:59	25	19:26