



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

evaluación detallada

Zeyn, Frank

Asociación: Hannover Runners

Dorsal: 456

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:56:52

velocidad: 11.29 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 52 (de 159)

posición en el recorrido/Men: 45 (de 122)

mejor tiempo del recorrido: 1:28:31

posición en la categoría: 8(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:34:48

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men		
vuelta 1	3.25	14:50	4:33	6	2:24	28	3:05	3.25	14:50	4:33	6	2:24	28	3:05
vuelta 2	3.25	16:14	4:59	9	2:54	42	3:52	6.50	31:04	4:46	7	5:18	36	6:52
vuelta 3	3.25	16:46	5:09	10	3:17	52	4:15	9.75	47:50	4:54	9	8:35	40	11:07
vuelta 4	3.25	17:05	5:15	8	3:28	49	4:23	13.00	1:04:55	4:59	9	12:03	43	15:13
vuelta 5	3.25	17:08	5:16	9	3:14	46	4:12	16.25	1:22:03	5:02	9	15:17	44	19:24
vuelta 6	3.25	17:27	5:22	9	3:20	46	4:32	19.50	1:39:30	5:06	8	18:37	45	23:41
última vuelta me	3.25	17:22	5:20	9	3:27	48	4:45	22.75	1:56:52	5:08	8	22:04	45	28:21