



# 10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

## evaluación detallada

**Heß, Carsten**

Asociación: Köln

Dorsal: 336

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 2:17:59

velocidad: 9.57 km/h

rendimiento en carrera: 6:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 112 (de 159)

posición en el recorrido/Men: 88 (de 122)

mejor tiempo del recorrido: 1:28:31

posición en la categoría: 13(de 19)

mejor tiempo en la categoría: 1:38:41

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
vuelta 1	3.25	15:30	4:46	6	2:22	42	3:45	3.25	15:30	4:46	6	2:22	42	3:45
vuelta 2	3.25	17:02	5:14	9	3:12	59	4:40	6.50	32:32	5:00	7	5:34	47	8:20
vuelta 3	3.25	17:45	5:27	10	3:47	60	5:14	9.75	50:17	5:09	7	9:21	52	13:34
vuelta 4	3.25	19:23	5:57	13	5:13	84	6:41	13.00	1:09:40	5:21	10	14:34	59	19:58
vuelta 5	3.25	21:06	6:29	14	6:51	101	8:10	16.25	1:30:46	5:35	10	21:23	71	28:07
vuelta 6	3.25	22:18	6:51	17	7:59	105	9:23	19.50	1:53:04	5:47	13	28:47	83	37:15
última vuelta me	3.25	24:55	7:40	18	10:44	114	12:18	22.75	2:17:59	6:03	13	39:18	88	49:28