



# 10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

## evaluación detallada

**Pawlowski, Lukas**

Asociación: Raw Vegan Run

Dorsal: 599

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 3:12:49

velocidad: 13.07 km/h

rendimiento en carrera: 4:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 9 (de 119)

posición en el recorrido/Men: 9 (de 107)

mejor tiempo del recorrido: 2:53:03

posición en la categoría: 3(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 3:07:39

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men	
vuelta 1	3.25	12:56	3:58	2	0:32	5	3.25	12:56	3:58	2	0:32	5	1:07
vuelta 2	3.25	13:58	4:17	2	0:41	10	6.50	26:54	4:08	2	1:13	6	2:25
vuelta 3	3.25	14:04	4:19	2	0:23	9	9.75	40:58	4:12	2	1:36	7	3:45
vuelta 4	3.25	13:48	4:14	1	-	6	13.00	54:46	4:12	2	1:33	7	4:46
vuelta 5	3.25	14:12	4:22	2	0:03	9	16.25	1:08:58	4:14	2	1:36	7	6:01
vuelta 6	3.25	14:09	4:21	1	-	5	19.50	1:23:07	4:15	2	1:27	7	6:58
vuelta 7	3.25	14:23	4:25	1	-	6	22.75	1:37:30	4:17	2	1:18	8	8:04
vuelta 8	3.25	14:32	4:28	1	-	3	26.00	1:52:02	4:18	2	0:50	8	9:31
vuelta 9	3.25	15:02	4:37	3	0:27	9	29.25	2:07:04	4:20	3	0:57	9	10:58
vuelta 10	3.25	15:42	4:49	2	0:32	12	32.50	2:22:46	4:23	2	1:29	8	12:33
vuelta 11	3.25	17:01	5:14	3	1:09	16	35.75	2:39:47	4:28	3	2:38	8	15:37
vuelta 12	3.25	16:51	5:11	3	1:44	17	39.00	2:56:38	4:31	3	4:22	9	18:26
última vuelta me	3.25	16:11	4:58	3	0:48	12	42.25	3:12:49	4:33	3	5:10	9	19:46