



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

evaluación detallada

Rancke, André

Asociación: www.sport-mit-diabetes.de

Dorsal: 148

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 46:36

velocidad: 12.55 km/h

rendimiento en carrera: 4:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 34 (de 181)

posición en el recorrido/Men: 31 (de 122)

mejor tiempo del recorrido: 34:17

posición en la categoría: 6(de 16)

mejor tiempo en la categoría: 39:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
vuelta 1	3.25	15:32	4:46	6	2:38	41	4:07	3.25	15:32	4:46	6	2:38	41	4:07
vuelta 2	3.25	15:24	4:44	7	2:17	28	3:55	6.50	30:56	4:45	6	4:41	34	8:02
última vuelta me	3.25	15:40	4:49	7	2:53	33	4:17	9.75	46:36	4:46	6	7:34	31	12:19