



# 10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

## evaluación detallada

**Spangenberg, Marc**

Asociación: Bad Hersfeld

Dorsal: 175

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 46:59

velocidad: 11.49 km/h

rendimiento en carrera: 4:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 38 (de 181)

posición en el recorrido/Men: 35 (de 122)

mejor tiempo del recorrido: 34:17

posición en la categoría: 8(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 34:17

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	3.25	14:15	4:23	6	2:50	24	2:50	3.25	14:15	4:23	6	2:50	24	2:50
vuelta 2	3.25	15:53	4:53	8	4:24	35	4:24	6.50	30:08	4:38	7	7:14	28	7:14
última vuelta me	3.25	16:51	5:11	9	5:28	51	5:28	9.75	46:59	4:49	8	12:42	35	12:42