



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

evaluación detallada

Kluge, Ralf

Asociación: iFitnessclub Teltow

Dorsal: 85

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 52:32

velocidad: 10.28 km/h

rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 81 (de 181)

posición en el recorrido/Men: 68 (de 122)

mejor tiempo del recorrido: 34:17

posición en la categoría: 5(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 46:40

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	retraso	retraso	retraso	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso	retraso	retraso	
			retraso	retraso	retraso	retraso								
vuelta 1	3.25	17:20	5:19	5	2:29	69	5:55	3.25	17:20	5:19	5	2:29	69	5:55
vuelta 2	3.25	17:38	5:25	5	1:21	65	6:09	6.50	34:58	5:22	5	3:50	69	12:04
última vuelta me	3.25	17:34	5:24	5	2:02	62	6:11	9.75	52:32	5:23	5	5:52	68	18:15