



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

evaluación detallada

RUCKES, Sascha

Asociación: ASV Köln Triathlon

Dorsal: 304

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:34:42

velocidad: 13.94 km/h

rendimiento en carrera: 4:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 5 (de 149)

posición en el recorrido/Men: 5 (de 114)

mejor tiempo del recorrido: 1:27:11

posición en la categoría: 1(de 24)

mejor tiempo en la categoría: 1:34:42

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	
			Men	Men	Men	Men					Men	Men		
vuelta 1	3.25	12:42	3:54	1	-	8	1:00	3.25	12:42	3:54	1	-	8	1:00
vuelta 2	3.25	13:26	4:08	1	-	5	0:52	6.50	26:08	4:01	1	-	6	1:52
vuelta 3	3.25	13:26	4:08	1	-	5	1:03	9.75	39:34	4:03	1	-	5	2:55
vuelta 4	3.25	13:46	4:14	1	-	5	1:13	13.00	53:20	4:06	1	-	5	4:08
vuelta 5	3.25	13:54	4:16	1	-	5	1:12	16.25	1:07:14	4:08	1	-	5	5:20
vuelta 6	3.25	14:08	4:20	1	-	5	1:15	19.50	1:21:22	4:10	1	-	5	6:34
última vuelta me	3.25	13:20	4:06	1	-	4	0:57	22.75	1:34:42	4:09	1	-	5	7:31