



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

evaluación detallada

ZAHRADNIK, Heiko

Asociación: Karben

Dorsal: 352

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 2:01:25

velocidad: 10.87 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 58 (de 149)

posición en el recorrido/Men: 51 (de 114)

mejor tiempo del recorrido: 1:27:11

posición en la categoría: 10(de 20)

mejor tiempo en la categoría: 1:38:31

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	16:58	5:13	11	4:44	59	5:16	3.25	16:58	5:13	11	4:44	59	5:16
vuelta 2	3.25	17:30	5:23	11	3:46	65	4:56	6.50	34:28	5:18	10	8:30	64	10:12
vuelta 3	3.25	17:36	5:24	9	3:33	61	5:13	9.75	52:04	5:20	10	11:54	62	15:25
vuelta 4	3.25	17:33	5:24	10	3:16	57	5:00	13.00	1:09:37	5:21	10	14:58	59	20:25
vuelta 5	3.25	17:50	5:29	10	3:29	53	5:08	16.25	1:27:27	5:22	10	17:48	59	25:33
vuelta 6	3.25	17:18	5:19	8	2:38	41	4:25	19.50	1:44:45	5:22	10	20:24	55	29:57
última vuelta me	3.25	16:40	5:07	7	2:30	35	4:17	22.75	2:01:25	5:20	10	22:54	51	34:14