



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

evaluación detallada

BENECKE, Ralf

Asociación: cityrunner Berlin

Dorsal: 206

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:16:52

velocidad: 9.64 km/h

rendimiento en carrera: 6:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 95 (de 149)

posición en el recorrido/Men: 83 (de 114)

mejor tiempo del recorrido: 1:27:11

posición en la categoría: 19(de 28)

mejor tiempo en la categoría: 1:29:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	3.25	17:32	5:23	16	5:21	71	5:50	3.25	17:32	5:23	16	5:21	71	5:50
vuelta 2	3.25	17:58	5:31	18	5:07	73	5:24	6.50	35:30	5:27	19	10:28	75	11:14
vuelta 3	3.25	19:01	5:51	20	6:03	82	6:38	9.75	54:31	5:35	18	16:31	74	17:52
vuelta 4	3.25	20:15	6:13	22	7:32	86	7:42	13.00	1:14:46	5:45	20	24:03	79	25:34
vuelta 5	3.25	20:48	6:24	21	7:58	88	8:06	16.25	1:35:34	5:52	21	32:01	81	33:40
vuelta 6	3.25	21:02	6:28	20	8:09	85	8:09	19.50	1:56:36	5:58	21	40:10	86	41:48
última vuelta me	3.25	20:16	6:14	12	7:18	70	7:53	22.75	2:16:52	6:00	19	47:28	83	49:41