



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

## evaluación detallada

**REDECKER, Heiko**

Asociación: LC Solbad Ravensberg

Dorsal: 106

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 3:34:27

velocidad: 11.75 km/h

rendimiento en carrera: 5:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 110)

posición en el recorrido/Men: 17 (de 100)

mejor tiempo del recorrido: 2:42:44

posición en la categoría: 4(de 26)

mejor tiempo en la categoría: 3:07:53

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |         | Total score |                 |                   |         |          |         |     |       |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------------|---------|----------|---------|-----|-------|
|                  |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso | posición | retraso |     |       |
|                  |             |                 | Men                    | Men         | Men      | Men     | Men         | Men             | Men               | Men     | Men      | Men     | Men |       |
| vuelta 1         | 3.25        | 14:11           | 4:21                   | 3           | 1:07     | 12      | 2:58        | 3.25            | 14:11             | 4:21    | 3        | 1:07    | 12  | 2:58  |
| vuelta 2         | 3.25        | 14:16           | 4:23                   | 3           | 0:42     | 12      | 2:33        | 6.50            | 28:27             | 4:22    | 3        | 1:49    | 12  | 5:31  |
| vuelta 3         | 3.25        | 14:29           | 4:27                   | 2           | 0:39     | 11      | 2:17        | 9.75            | 42:56             | 4:24    | 3        | 2:28    | 12  | 7:48  |
| vuelta 4         | 3.25        | 14:49           | 4:33                   | 2           | 0:42     | 13      | 2:17        | 13.00           | 57:45             | 4:26    | 3        | 3:10    | 12  | 10:05 |
| vuelta 5         | 3.25        | 14:49           | 4:33                   | 2           | 0:47     | 12      | 2:05        | 16.25           | 1:12:34           | 4:27    | 3        | 3:57    | 12  | 12:10 |
| vuelta 6         | 3.25        | 14:54           | 4:35                   | 2           | 0:48     | 10      | 2:08        | 19.50           | 1:27:28           | 4:29    | 3        | 4:45    | 12  | 14:08 |
| vuelta 7         | 3.25        | 15:29           | 4:45                   | 2           | 1:15     | 14      | 2:56        | 22.75           | 1:42:57           | 4:31    | 3        | 6:00    | 13  | 17:04 |
| vuelta 8         | 3.25        | 16:02           | 4:56                   | 4           | 1:35     | 16      | 3:18        | 26.00           | 1:58:59           | 4:34    | 3        | 7:35    | 13  | 20:22 |
| vuelta 9         | 3.25        | 17:05           | 5:15                   | 6           | 2:37     | 23      | 4:17        | 29.25           | 2:16:04           | 4:39    | 3        | 10:12   | 13  | 24:39 |
| vuelta 10        | 3.25        | 18:36           | 5:43                   | 10          | 3:37     | 35      | 5:41        | 32.50           | 2:34:40           | 4:45    | 3        | 13:49   | 14  | 30:20 |
| vuelta 11        | 3.25        | 19:50           | 6:06                   | 16          | 4:49     | 50      | 6:50        | 35.75           | 2:54:30           | 4:52    | 3        | 18:38   | 15  | 37:10 |
| vuelta 12        | 3.25        | 20:18           | 6:14                   | 14          | 4:26     | 46      | 7:33        | 39.00           | 3:14:48           | 4:59    | 4        | 23:04   | 17  | 44:43 |
| última vuelta me | 3.25        | 19:39           | 6:02                   | 8           | 3:30     | 40      | 7:00        | 42.25           | 3:34:27           | 5:04    | 4        | 26:34   | 17  | 51:43 |