



# 12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

## evaluación detallada

**FRÖDER, Sebastian**

Asociación: VfL Waldbreitbach

Dorsal: 364

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 2:08:06

velocidad: 10.66 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 120 (de 261)

posición en el recorrido/Men: 107 (de 215)

mejor tiempo del recorrido: 1:25:10

posición en la categoría: 15(de 19)

mejor tiempo en la categoría: 1:25:10

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	posición Men	
vuelta 1	3.25	16:56	5:12	14	5:38	111	5:38	3.25	16:56	5:12	14	5:38	111	5:38
vuelta 2	3.25	17:32	5:23	16	5:43	118	5:43	6.50	34:28	5:18	16	11:07	113	11:07
vuelta 3	3.25	17:45	5:27	16	5:33	110	5:33	9.75	52:13	5:21	16	16:40	109	16:40
vuelta 4	3.25	17:54	5:30	15	5:28	98	5:28	13.00	1:10:07	5:23	16	22:08	107	22:08
vuelta 5	3.25	18:32	5:42	15	6:02	100	6:02	16.25	1:28:39	5:27	16	28:10	104	28:10
vuelta 6	3.25	19:30	6:00	16	7:02	115	7:02	19.50	1:48:09	5:32	16	35:12	103	35:12
última vuelta me	3.25	19:57	6:08	17	7:44	126	17:51	22.75	2:08:06	5:37	15	42:56	109	2:06:00