



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

evaluación detallada

BENECKE, Ralf

Asociación: LAufstall

Dorsal: 314

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:10:49

velocidad: 10.09 km/h

rendimiento en carrera: 5:45 min/km

posición en el recorrido/Total: 136 (de 261)

posición en el recorrido/Men: 121 (de 215)

mejor tiempo del recorrido: 1:25:10

posición en la categoría: 18(de 34)

mejor tiempo en la categoría: 1:39:17

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	16:40	5:07	18	3:49	107	5:22	3.25	16:40	5:07	18	3:49	107	5:22
vuelta 2	3.25	18:26	5:40	24	4:17	146	6:37	6.50	35:06	5:24	18	8:06	126	11:45
vuelta 3	3.25	18:23	5:39	19	4:00	126	6:11	9.75	53:29	5:29	19	12:06	123	17:56
vuelta 4	3.25	18:40	5:44	19	5:05	121	6:14	13.00	1:12:09	5:33	18	16:17	120	24:10
vuelta 5	3.25	19:29	5:59	18	6:21	125	6:59	16.25	1:31:38	5:38	18	21:15	123	31:09
vuelta 6	3.25	19:33	6:00	18	5:45	116	7:05	19.50	1:51:11	5:42	17	26:10	121	38:14
última vuelta me	3.25	19:38	6:02	19	6:03	121	17:32	22.75	2:10:49	5:45	19	39:10	123	2:08:43