



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

evaluación detallada

ESSIG, Alexander

Asociación: Das Hammer-Team

Dorsal: 352

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:12:30

velocidad: 9.96 km/h

rendimiento en carrera: 5:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 141 (de 261)

posición en el recorrido/Men: 125 (de 215)

mejor tiempo del recorrido: 1:25:10

posición en la categoría: 20(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 categoría | retraso Men | retraso Men | retraso Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso categoría | retraso Men | retraso Men | |
| vuelta 1 | 3.25 | 17:15 | 5:18 | 21 | 4:24 | 124 | 5:57 | 3.25 | 17:15 | 5:18 | 21 | 4:24 | 124 | 5:57 |
| vuelta 2 | 3.25 | 17:31 | 5:23 | 15 | 3:22 | 116 | 5:42 | 6.50 | 34:46 | 5:20 | 17 | 7:46 | 118 | 11:25 |
| vuelta 3 | 3.25 | 17:59 | 5:31 | 16 | 3:36 | 115 | 5:47 | 9.75 | 52:45 | 5:24 | 17 | 11:22 | 117 | 17:12 |
| vuelta 4 | 3.25 | 18:47 | 5:46 | 20 | 5:12 | 124 | 6:21 | 13.00 | 1:11:32 | 5:30 | 16 | 15:40 | 114 | 23:33 |
| vuelta 5 | 3.25 | 19:29 | 5:59 | 18 | 6:21 | 125 | 6:59 | 16.25 | 1:31:01 | 5:36 | 16 | 20:38 | 118 | 30:32 |
| vuelta 6 | 3.25 | 20:33 | 6:19 | 23 | 6:45 | 141 | 8:05 | 19.50 | 1:51:34 | 5:43 | 19 | 26:33 | 124 | 38:37 |
| última vuelta me | 3.25 | 20:56 | 6:26 | 23 | 7:21 | 143 | 18:50 | 22.75 | 2:12:30 | 5:49 | 21 | 40:51 | 127 | 2:10:24 |