



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

evaluación detallada

LANGE, Heiko

Asociación: Rennsteig-LV Suhl

Dorsal: 423

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 2:13:32

velocidad: 9.89 km/h

rendimiento en carrera: 5:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 145 (de 261)

posición en el recorrido/Men: 130 (de 215)

mejor tiempo del recorrido: 1:25:10

posición en la categoría: 9(de 20)

mejor tiempo en la categoría: 1:47:11

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	18:13	5:36	14	3:28	151	6:55	3.25	18:13	5:36	14	3:28	151	6:55
vuelta 2	3.25	17:53	5:30	9	2:50	130	6:04	6.50	36:06	5:33	11	6:18	139	12:45
vuelta 3	3.25	19:19	5:56	15	4:03	157	7:07	9.75	55:25	5:41	13	10:21	144	19:52
vuelta 4	3.25	18:11	5:35	9	2:55	108	5:45	13.00	1:13:36	5:39	10	13:16	131	25:37
vuelta 5	3.25	19:27	5:59	9	3:57	123	6:57	16.25	1:33:03	5:43	9	17:13	131	32:34
vuelta 6	3.25	20:02	6:09	9	4:17	128	7:34	19.50	1:53:05	5:47	9	21:30	131	40:08
última vuelta me	3.25	20:27	6:17	9	4:51	135	18:21	22.75	2:13:32	5:52	9	26:21	132	2:11:26