



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

evaluación detallada

DUKECK, Ralf

Asociación: SV Birkenhard

Dorsal: 344

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:15:05

velocidad: 10.10 km/h

rendimiento en carrera: 5:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 150 (de 261)

posición en el recorrido/Men: 135 (de 215)

mejor tiempo del recorrido: 1:25:10

posición en la categoría: 21(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 1:33:22

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	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	3.25	17:03	5:14	14	4:59	116	5:45	3.25	17:03	5:14	14	4:59	116	5:45
vuelta 2	3.25	17:30	5:23	12	4:28	113	5:41	6.50	34:33	5:18	14	9:27	116	11:12
vuelta 3	3.25	19:01	5:51	21	5:46	146	6:49	9.75	53:34	5:29	16	15:13	124	18:01
vuelta 4	3.25	20:06	6:11	22	6:25	156	7:40	13.00	1:13:40	5:40	17	21:38	133	25:41
vuelta 5	3.25	19:59	6:08	20	6:13	142	7:29	16.25	1:33:39	5:45	18	27:51	135	33:10
vuelta 6	3.25	20:16	6:14	19	6:22	133	7:48	19.50	1:53:55	5:50	20	34:13	136	40:58
última vuelta me	3.25	21:10	6:30	22	7:42	149	19:04	22.75	2:15:05	5:56	21	41:43	137	2:12:59