



# 12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

## evaluación detallada

**KNAACK, Tobias**

Asociación: Adidas Runners Hamburg

Dorsal: 695

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 3:48:15

velocidad: 11.04 km/h

rendimiento en carrera: 5:24 min/km

posición en el recorrido/Total: 47 (de 168)

posición en el recorrido/Men: 44 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 2:45:49

posición en la categoría: 5(de 26)

mejor tiempo en la categoría: 2:51:32

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |             | Total score     |                   |                   |          |          |         |    |         |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------|----------|---------|----|---------|
|                  |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso     | Total<br>km     | Total<br>tiempo   | Total<br>posición | retraso  | posición | retraso |    |         |
|                  |             |                 | retraso                | posición    | retraso  | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso           | posición | retraso  |         |    |         |
| vuelta 1         | 3.25        | 15:24           | 4:44                   | 5           | 3:18     | 32          | 4:30            | 3.25              | 15:24             | 4:44     | 5        | 3:18    | 32 | 4:30    |
| vuelta 2         | 3.25        | 15:29           | 4:45                   | 4           | 2:54     | 29          | 3:42            | 6.50              | 30:53             | 4:45     | 4        | 6:12    | 29 | 8:12    |
| vuelta 3         | 3.25        | 15:46           | 4:51                   | 3           | 2:59     | 31          | 3:21            | 9.75              | 46:39             | 4:47     | 3        | 9:11    | 29 | 11:33   |
| vuelta 4         | 3.25        | 16:53           | 5:11                   | 7           | 4:00     | 50          | 4:16            | 13.00             | 1:03:32           | 4:53     | 3        | 13:11   | 32 | 15:49   |
| vuelta 5         | 3.25        | 16:48           | 5:10                   | 4           | 3:57     | 41          | 4:28            | 16.25             | 1:20:20           | 4:56     | 3        | 17:08   | 34 | 20:17   |
| vuelta 6         | 3.25        | 17:02           | 5:14                   | 4           | 4:21     | 41          | 4:38            | 19.50             | 1:37:22           | 4:59     | 3        | 21:29   | 37 | 24:55   |
| vuelta 7         | 3.25        | 17:21           | 5:20                   | 6           | 4:32     | 48          | 4:33            | 22.75             | 1:54:43           | 5:02     | 3        | 26:01   | 37 | 29:28   |
| vuelta 8         | 3.25        | 18:18           | 5:37                   | 8           | 5:05     | 59          | 5:29            | 26.00             | 2:13:01           | 5:06     | 3        | 31:06   | 39 | 34:57   |
| vuelta 9         | 3.25        | 18:17           | 5:37                   | 6           | 5:09     | 50          | 5:09            | 29.25             | 2:31:18           | 5:10     | 3        | 36:15   | 39 | 40:01   |
| vuelta 10        | 3.25        | 18:53           | 5:48                   | 8           | 5:23     | 54          | 6:03            | 32.50             | 2:50:11           | 5:14     | 3        | 41:38   | 40 | 46:04   |
| vuelta 11        | 3.25        | 19:29           | 5:59                   | 9           | 5:26     | 55          | 5:59            | 35.75             | 3:09:40           | 5:18     | 3        | 47:04   | 41 | 52:03   |
| vuelta 12        | 3.25        | 19:13           | 5:54                   | 7           | 4:57     | 44          | 5:16            | 39.00             | 3:28:53           | 5:21     | 3        | 51:54   | 41 | 57:19   |
| última vuelta me | 3.25        | 19:22           | 5:57                   | 9           | 5:10     | 55          | 5:30            | 42.25             | 3:48:15           | 5:24     | 5        | 56:43   | 44 | 1:02:26 |