



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Hengst, Steffen

Asociación: TuS Schwefe

Dorsal: 384

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 1:43:56

velocidad: 12.70 km/h

rendimiento en carrera: 4:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 14 (de 179)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:15

posición en la categoría: 5(de 26)

mejor tiempo en la categoría: 1:33:42

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	15:13	4:40	11	2:06	30	2:15	3.25	15:13	4:40	11	2:06	30	2:15
vuelta 2	3.25	14:26	4:26	6	1:13	18	1:22	6.50	29:39	4:33	7	3:15	23	3:19
vuelta 3	3.25	14:37	4:29	6	1:03	15	1:27	9.75	44:16	4:32	7	4:18	20	4:46
vuelta 4	3.25	14:58	4:36	6	1:33	16	1:58	13.00	59:14	4:33	6	5:50	18	6:44
vuelta 5	3.25	14:59	4:36	6	1:35	12	2:12	16.25	1:14:13	4:34	6	7:25	17	8:56
vuelta 6	3.25	15:05	4:38	5	1:30	13	2:11	19.50	1:29:18	4:34	5	8:55	14	11:07
última vuelta me	3.25	14:38	4:30	5	1:19	10	1:34	22.75	1:43:56	4:34	5	10:14	15	31:40