



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Fröder, Sebastian

Asociación: VFL Waldbreitbach

Dorsal: 359

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 2:00:37

velocidad: 10.94 km/h

rendimiento en carrera: 5:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 63 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 56 (de 179)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:15

posición en la categoría: 11(de 17)

mejor tiempo en la categoría: 1:41:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
vuelta 1	3.25	16:47	5:09	13	3:45	76	3:49	3.25	16:47	5:09	13	3:45	76	3:49
vuelta 2	3.25	17:03	5:14	14	3:31	85	3:59	6.50	33:50	5:12	13	7:16	78	7:30
vuelta 3	3.25	17:05	5:15	12	2:51	63	3:55	9.75	50:55	5:13	13	10:07	73	11:25
vuelta 4	3.25	17:15	5:18	12	2:43	61	4:15	13.00	1:08:10	5:14	13	12:50	68	15:40
vuelta 5	3.25	17:08	5:16	12	1:58	51	4:21	16.25	1:25:18	5:14	13	14:48	64	20:01
vuelta 6	3.25	17:30	5:23	12	1:50	48	4:36	19.50	1:42:48	5:16	12	16:36	59	24:37
última vuelta me	3.25	17:49	5:28	11	2:39	56	4:45	22.75	2:00:37	5:18	11	18:45	57	48:21