



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Kohn, Holger

Asociación: Hawk Lake Runners Falkensee

Dorsal: 412

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:13:44

velocidad: 9.87 km/h

rendimiento en carrera: 5:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 124 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 104 (de 179)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:15

posición en la categoría: 18(de 29)

mejor tiempo en la categoría: 1:36:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
vuelta 1	3.25	17:59	5:31	17	5:01	104	5:01	3.25	17:59	5:31	17	5:01	104	5:01
vuelta 2	3.25	17:54	5:30	18	4:32	104	4:50	6.50	35:53	5:31	18	9:33	103	9:33
vuelta 3	3.25	18:10	5:35	17	4:50	104	5:00	9.75	54:03	5:32	18	14:23	104	14:33
vuelta 4	3.25	19:17	5:56	19	5:26	110	6:17	13.00	1:13:20	5:38	18	19:49	107	20:50
vuelta 5	3.25	18:29	5:41	16	4:13	81	5:42	16.25	1:31:49	5:39	18	24:02	100	26:32
vuelta 6	3.25	19:33	6:00	14	5:12	95	6:39	19.50	1:51:22	5:42	18	29:14	101	33:11
última vuelta me	3.25	22:22	6:52	22	8:11	138	9:18	22.75	2:13:44	5:52	18	37:25	105	1:01:28