



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Rüping, Uwe

Asociación: Lauf Team Unna

Dorsal: 781

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 2:28:16

velocidad: 9.21 km/h

rendimiento en carrera: 6:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 182 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 145 (de 179)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:15

posición en la categoría: 19(de 22)

mejor tiempo en la categoría: 1:53:58

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		
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men
vuelta 1	3.25	19:30	6:00	16	3:54	138	6:32	3.25	19:30	6:00	16	3:54	138	6:32
vuelta 2	3.25	19:07	5:52	16	3:35	136	6:03	6.50	38:37	5:56	17	7:14	137	12:17
vuelta 3	3.25	20:00	6:09	19	4:18	144	6:50	9.75	58:37	6:00	18	11:32	142	19:07
vuelta 4	3.25	21:52	6:43	19	5:46	155	8:52	13.00	1:20:29	6:11	19	17:18	148	27:59
vuelta 5	3.25	21:50	6:43	20	5:13	149	9:03	16.25	1:42:19	6:17	20	22:31	148	37:02
vuelta 6	3.25	22:46	7:00	19	6:07	148	9:52	19.50	2:05:05	6:24	20	28:16	149	46:54
última vuelta me	3.25	23:11	7:08	19	7:10	143	10:07	22.75	2:28:16	6:31	19	34:18	146	1:16:00