



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Marake, Bernhard

Asociación: Meddys LWT Koblenz
Dorsal: 440

recorrido: 22.75 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M70 (70-74 Jahre)

tiempo total: 2:31:54

velocidad: 8.69 km/h
rendimiento en carrera: 6:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 194 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 151 (de 179)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:15

posición en la categoría: 1(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 2:31:54

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	Total retraso			
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
vuelta 1	3.25	21:16	6:32	1	-	167	8:18	3.25	21:16	6:32	1	-	167	8:18
vuelta 2	3.25	21:38	6:39	1	-	164	8:34	6.50	42:54	6:35	1	-	165	16:34
vuelta 3	3.25	21:31	6:37	1	-	160	8:21	9.75	1:04:25	6:36	1	-	162	24:55
vuelta 4	3.25	21:12	6:31	1	-	149	8:12	13.00	1:25:37	6:35	1	-	161	33:07
vuelta 5	3.25	21:32	6:37	1	-	145	8:45	16.25	1:47:09	6:35	1	-	155	41:52
vuelta 6	3.25	21:57	6:45	1	-	136	9:03	19.50	2:09:06	6:37	1	-	155	50:55
última vuelta me	3.25	22:48	7:00	1	-	140	9:44	22.75	2:31:54	6:40	1	-	152	1:19:38