



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Vonnahme, Jörg

Asociación: Ultrafriesen

Dorsal: 522

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:38:04

velocidad: 8.35 km/h

rendimiento en carrera: 6:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 210 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 159 (de 179)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:15

posición en la categoría: 26(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	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	20:50	6:24	25	7:52	160	7:52	3.25	20:50	6:24	25	7:52	160	7:52
vuelta 2	3.25	20:54	6:25	26	7:32	160	7:50	6.50	41:44	6:25	26	15:24	162	15:24
vuelta 3	3.25	21:48	6:42	26	8:28	163	8:38	9.75	1:03:32	6:30	26	23:52	161	24:02
vuelta 4	3.25	22:13	6:50	25	8:22	157	9:13	13.00	1:25:45	6:35	26	32:14	162	33:15
vuelta 5	3.25	23:54	7:21	27	9:38	166	11:07	16.25	1:49:39	6:44	26	41:52	163	44:22
vuelta 6	3.25	24:25	7:30	28	10:04	163	11:31	19.50	2:14:04	6:52	26	51:56	162	55:53
última vuelta me	3.25	24:00	7:23	26	9:49	151	10:56	22.75	2:38:04	6:56	26	1:01:45	160	1:25:48