



1. Werratalmarathon, M, 4-er Staffel, HM

Treffurt / 07.04.2019

evaluación detallada

Rolf, Lars

Asociación: Non-Stop-Ultra Brakel

Dorsal: 159

recorrido: 42.20 km

Marathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 3:28:01

velocidad: 12.11 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 13 (de 75)

posición en el recorrido/Men: 13 (de 67)

mejor tiempo del recorrido: 2:59:48

posición en la categoría: 3(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 3:24:13

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
Ifta	11.90	57:56	4:52	5	5:04	18	9:56	11.90	57:56	4:52	5	5:04	18	9:56
Buchenau	11.70	56:24	4:49	2	0:52	11	8:48	23.60	1:54:20	4:50	3	3:59	15	18:05
Frankenroda	9.40	46:07	4:54	2	0:04	11	6:52	33.00	2:40:27	4:51	3	4:03	13	24:57
Uferstraße in Tre	9.20	47:34	5:10	2	0:34	12	6:40	42.20	3:28:01	4:55	3	3:48	13	28:13