



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

Treffurt / 07.04.2019

evaluación detallada

Hellrung, Heiko

Asociación: Bad Sooden-Allendorf

Dorsal: 117

recorrido: 42.20 km

Marathon

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 3:45:35

velocidad: 11.22 km/h

rendimiento en carrera: 5:21 min/km

posición en el recorrido/Total: 25 (de 75)

posición en el recorrido/Men: 22 (de 67)

mejor tiempo del recorrido: 2:59:48

posición en la categoría: 4(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 3:18:26

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	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Ifta	11.90	1:02:31	5:15	6	5:22	29	14:31	11.90	1:02:31	5:15	6	5:22	29	14:31
Buchenau	11.70	1:01:58	5:17	4	6:54	26	14:22	23.60	2:04:29	5:16	5	11:41	29	28:14
Frankenroda	9.40	51:55	5:31	4	9:26	26	12:40	33.00	2:56:24	5:20	4	21:07	28	40:54
Uferstraße in Tre	9.20	49:11	5:20	3	6:02	16	8:17	42.20	3:45:35	5:20	4	27:09	22	45:47