



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

## evaluación detallada

Friedrich, Alexander

Asociación: Dallgow Döberitz

Dorsal: 53

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:08:20

velocidad: 7.90 km/h

rendimiento en carrera: 7:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 183 (de 220)

posición en el recorrido/Men: 112 (de 126)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 17(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 39:29

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score          |                |                |                | Total score |                 |                 |                      |                |                |       |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------|----------------|-------|
|                  |             |                 |                        | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men |       |
| vuelta 1         | 3.25        | 20:41           | 6:21                   | 14                   | 8:19           | 103            | 9:28           | 3.25        | 20:41           | 6:21            | 14                   | 8:19           | 103            | 9:28  |
| vuelta 2         | 3.25        | 22:43           | 6:59                   | 17                   | 9:25           | 106            | 22:42          | 6.50        | 43:24           | 6:40            | 16                   | 17:44          | 107            | 26:03 |
| última vuelta me | 3.25        | 24:56           | 7:40                   | 17                   | 11:08          | 117            | 12:44          | 9.75        | 1:08:20         | 7:00            | 17                   | 28:51          | 112            | 32:50 |