



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

evaluación detallada

Hengst, Steffen

Asociación: activa

Dorsal: 374

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 1:39:15

velocidad: 13.30 km/h

rendimiento en carrera: 4:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 7 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 7 (de 177)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:43

posición en la categoría: 4(de 25)

mejor tiempo en la categoría: 1:32:02

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	13:50	4:15	6	1:52	13	1:52	3.25	13:50	4:15	6	1:52	13	1:52
vuelta 2	3.25	13:18	4:05	3	0:43	5	0:43	6.50	27:08	4:10	4	2:35	6	2:35
vuelta 3	3.25	13:22	4:06	3	0:12	5	0:38	9.75	40:30	4:09	4	2:45	6	2:45
vuelta 4	3.25	13:47	4:14	3	0:21	5	0:34	13.00	54:17	4:10	3	3:06	5	3:06
vuelta 5	3.25	14:12	4:22	3	0:40	6	0:56	16.25	1:08:29	4:12	3	3:32	5	3:32
vuelta 6	3.25	14:59	4:36	4	1:14	9	1:38	19.50	1:23:28	4:16	4	4:46	6	4:46
última vuelta me	3.25	15:47	4:51	6	2:27	17	2:59	22.75	1:39:15	4:21	4	7:13	7	7:32