



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

evaluación detallada

Grygiel, Guido

Asociación: Bokel

Dorsal: 361

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 2:14:14

velocidad: 9.83 km/h

rendimiento en carrera: 5:54 min/km

posición en el recorrido/Total: 122 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 96 (de 177)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:43

posición en la categoría: 11(de 30)

mejor tiempo en la categoría: 1:45:14

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	20:03	6:10	19	5:53	146	8:05	3.25	20:03	6:10	19	5:53	146	8:05
vuelta 2	3.25	18:32	5:42	12	3:56	113	5:57	6.50	38:35	5:56	14	9:49	131	14:02
vuelta 3	3.25	18:16	5:37	11	3:19	94	5:32	9.75	56:51	5:49	12	13:08	117	19:06
vuelta 4	3.25	18:25	5:40	10	3:07	86	5:12	13.00	1:15:16	5:47	12	16:15	112	24:05
vuelta 5	3.25	19:35	6:01	12	4:07	96	6:19	16.25	1:34:51	5:50	12	20:22	109	29:54
vuelta 6	3.25	19:37	6:02	11	4:19	93	6:16	19.50	1:54:28	5:52	11	24:41	101	35:46
última vuelta me	3.25	19:46	6:04	10	4:19	89	6:58	22.75	2:14:14	5:54	11	29:00	96	42:31