



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

evaluación detallada

Steinke, Roland

Asociación: Harbour Runners Hamburg

Dorsal: 802

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:23:07

velocidad: 9.22 km/h

rendimiento en carrera: 6:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 155 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 124 (de 177)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:43

posición en la categoría: 26(de 34)

mejor tiempo en la categoría: 1:38:53

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		
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
vuelta 1	3.25	20:20	6:15	31	7:03	152	8:22	3.25	20:20	6:15	31	7:03	152	8:22
vuelta 2	3.25	18:40	5:44	24	4:44	118	6:05	6.50	39:00	6:00	27	11:47	135	14:27
vuelta 3	3.25	19:29	5:59	25	5:28	125	6:45	9.75	58:29	5:59	26	16:55	129	20:44
vuelta 4	3.25	20:38	6:20	25	6:25	134	7:25	13.00	1:19:07	6:05	25	23:18	125	27:56
vuelta 5	3.25	21:42	6:40	26	7:35	139	8:26	16.25	1:40:49	6:12	26	30:32	130	35:52
vuelta 6	3.25	21:03	6:28	22	7:13	107	7:42	19.50	2:01:52	6:14	26	37:08	128	43:10
última vuelta me	3.25	21:15	6:32	24	7:21	107	8:27	22.75	2:23:07	6:17	26	44:14	124	51:24