



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

evaluación detallada

Marake, Bernhard

Asociación: Meddys LWT Koblenz

Dorsal: 431

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M75 (75-79 Jahre)

tiempo total: 2:44:49

velocidad: 8.01 km/h

rendimiento en carrera: 7:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 210 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 158 (de 177)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:43

posición en la categoría: 1(de 1)

mejor tiempo en la categoría: 2:44:49

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	22:15	6:50	1	-	173	10:17	3.25	22:15	6:50	1	-	173	10:17
vuelta 2	3.25	22:20	6:52	1	-	169	9:45	6.50	44:35	6:51	1	-	171	20:02
vuelta 3	3.25	22:12	6:49	1	-	159	9:28	9.75	1:06:47	6:50	1	-	169	29:02
vuelta 4	3.25	22:49	7:01	1	-	155	9:36	13.00	1:29:36	6:53	1	-	164	38:25
vuelta 5	3.25	23:10	7:07	1	-	154	9:54	16.25	1:52:46	6:56	1	-	160	47:49
vuelta 6	3.25	23:37	7:15	1	-	149	10:16	19.50	2:16:23	6:59	1	-	159	57:41
última vuelta me	3.25	28:26	8:44	1	-	163	15:38	22.75	2:44:49	7:14	1	-	158	1:13:06