



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

evaluación detallada

Höfs, Ralf

Asociación: Borbecker Raketen Essen

Dorsal: 674

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 5:06:23

velocidad: 8.22 km/h

rendimiento en carrera: 7:15 min/km

posición en el recorrido/Total: 167 (de 185)

posición en el recorrido/Men: 150 (de 161)

mejor tiempo del recorrido: 2:53:52

posición en la categoría: 28(de 30)

mejor tiempo en la categoría: 3:39:08

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso		
			Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men		
vuelta 1	3.25	20:32	6:19	25	6:47	137	8:45	3.25	20:32	6:19	25	6:47	137	8:45
vuelta 2	3.25	19:36	6:01	22	5:32	128	19:35	6.50	40:08	6:10	23	12:19	130	22:53
vuelta 3	3.25	20:07	6:11	24	5:38	134	7:17	9.75	1:00:15	6:10	25	17:57	134	26:51
vuelta 4	3.25	20:31	6:18	26	5:40	139	7:33	13.00	1:20:46	6:12	24	23:37	133	31:07
vuelta 5	3.25	20:56	6:26	25	5:30	131	7:44	16.25	1:41:42	6:15	23	29:07	132	38:07
vuelta 6	3.25	22:13	6:50	28	6:03	147	8:55	19.50	2:03:55	6:21	26	35:10	140	47:02
vuelta 7	3.25	22:25	6:53	27	6:01	143	9:03	22.75	2:26:20	6:25	27	41:11	142	55:52
vuelta 8	3.25	22:25	6:53	26	5:28	131	22:24	26.00	2:48:45	6:29	27	46:11	139	1:04:32
vuelta 9	3.25	23:08	7:07	27	6:05	131	9:09	29.25	3:11:53	6:33	27	51:23	139	1:13:41
vuelta 10	3.25	24:33	7:33	28	7:24	135	10:37	32.50	3:36:26	6:39	28	56:27	141	1:24:08
vuelta 11	3.25	26:03	8:00	28	8:37	141	26:02	35.75	4:02:29	6:46	28	1:01:54	143	1:36:10
vuelta 12	3.25	33:25	10:16	30	16:12	157	19:35	39.00	4:35:54	7:04	28	1:14:21	150	1:55:33
última vuelta me	3.25	30:29	9:22	27	13:14	149	17:27	42.25	5:06:23	7:15	28	1:27:15	150	2:12:31