



# 7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

## Exploitation détaillée

**Nentwich, Rolf**

Association: Lübbecker Berglöwen

Dossard: 571

Circuit: 42.25 km

Marathon

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 3:48:32

Vitesse: 11.03 km/h

Kilométrage: 5:25 min/km

Place par parcours/Total: 53 (de 148)

Place par parcours/Hommes: 52 (de 130)

Meilleur temps dans le parcours: 2:45:50

Place par catégorie: 9(de 28)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:59:43

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

| Poste            | Etape    |             |              | Résultats d'étape |              |            |             | Résultat total |             |              |             |              |            |             |
|------------------|----------|-------------|--------------|-------------------|--------------|------------|-------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|
|                  | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg.       | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm | Total km       | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| Tour 1           | 3.25     | 15:19       | 4:42         | 6                 | 2:35         | 42         | 3:03        | 3.25           | 15:19       | 4:42         | 20          |              | 54         | 2:31        |
| Tour 2           | 3.25     | 15:22       | 4:43         | 5                 | 2:28         | 36         | 2:44        | 6.50           | 30:41       | 4:43         | 20          |              | 54         | 4:29        |
| Tour 3           | 3.25     | 16:19       | 5:01         | 10                | 3:06         | 59         | 3:48        | 9.75           | 47:00       | 4:49         | 20          |              | 54         | 6:43        |
| Tour 4           | 3.25     | 16:44       | 5:08         | 12                | 3:13         | 62         | 4:13        | 13.00          | 1:03:44     | 4:54         | 20          |              | 54         | 8:56        |
| Tour 5           | 3.25     | 17:16       | 5:18         | 13                | 3:45         | 70         | 4:39        | 16.25          | 1:21:00     | 4:59         | 20          |              | 54         | 11:09       |
| Tour 6           | 3.25     | 17:16       | 5:18         | 13                | 3:36         | 68         | 4:38        | 19.50          | 1:38:16     | 5:02         | 20          |              | 54         | 11:34       |
| Tour 7           | 3.25     | 17:18       | 5:19         | 11                | 3:35         | 60         | 4:38        | 22.75          | 1:55:34     | 5:04         | 20          |              | 54         | 10:54       |
| Tour 8           | 3.25     | 17:28       | 5:22         | 10                | 3:39         | 55         | 4:51        | 26.00          | 2:13:02     | 5:06         | 20          |              | 53         | 7:08        |
| Tour 9           | 3.25     | 18:03       | 5:33         | 9                 | 4:03         | 54         | 5:20        | 29.25          | 2:31:05     | 5:09         | 20          |              | 53         | 8:14        |
| Tour 10          | 3.25     | 18:20       | 5:38         | 7                 | 4:00         | 48         | 5:31        | 32.50          | 2:49:25     | 5:12         | 20          |              | 52         | 8:47        |
| Tour 11          | 3.25     | 19:31       | 6:00         | 9                 | 4:53         | 57         | 6:29        | 35.75          | 3:08:56     | 5:17         | 20          |              | 52         | 8:47        |
| Tour 12          | 3.25     | 19:04       | 5:51         | 6                 | 4:05         | 42         | 5:40        | 39.00          | 3:28:00     | 5:19         | 20          |              | 51         | 7:59        |
| Dernier temps Ar | 3.25     | 20:32       | 6:19         | 11                | 5:51         | 68         | 20:15       | 42.25          | 3:48:32     | 5:24         | 10          | 48:49        | 56         | 3:28:21     |