



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

## Exploitation détaillée

**RUCKES, Sascha**

Association: ASV Köln Triathlon

Dossard: 304

Circuit: 22.75 km

Halbmarathon

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:34:42

Vitesse: 14.41 km/h

Kilométrage: 4:10 min/km

Place par parcours/Total: 5 (de 149)

Place par parcours/Hommes: 5 (de 114)

Meilleur temps dans le parcours: 1:27:11

Place par catégorie: 1(de 24)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:34:42

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.
Tour 1	3.25	12:42	3:54	1	-	8	1:00	3.25	12:42	3:54	1	-	8	1:00	3.25	12:42	3:54	1	-	8	1:00	3.25	12:42	3:54	1	-	8	1:00
Tour 2	3.25	13:26	4:08	1	-	5	0:52	6.50	26:08	4:01	1	-	6	1:52	6.50	26:08	4:01	1	-	6	1:52	6.50	26:08	4:01	1	-	6	1:52
Tour 3	3.25	13:26	4:08	1	-	5	1:03	9.75	39:34	4:03	1	-	5	2:55	9.75	39:34	4:03	1	-	5	2:55	9.75	39:34	4:03	1	-	5	2:55
Tour 4	3.25	13:46	4:14	1	-	5	1:13	13.00	53:20	4:06	1	-	5	4:08	13.00	53:20	4:06	1	-	5	4:08	13.00	53:20	4:06	1	-	5	4:08
Tour 5	3.25	13:54	4:16	1	-	5	1:12	16.25	1:07:14	4:08	1	-	5	5:20	16.25	1:07:14	4:08	1	-	5	5:20	16.25	1:07:14	4:08	1	-	5	5:20
Tour 6	3.25	14:08	4:20	1	-	5	1:15	19.50	1:21:22	4:10	1	-	5	6:34	19.50	1:21:22	4:10	1	-	5	6:34	19.50	1:21:22	4:10	1	-	5	6:34
Dernier temps A	3.25	13:20	4:06	1	-	4	0:57	22.75	1:34:42	4:09	1	-	5	7:31	22.75	1:34:42	4:09	1	-	5	7:31	22.75	1:34:42	4:09	1	-	5	7:31