



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

Exploitation détaillée

BENECKE, Ralf

Association: cityrunner Berlin

Dossard: 206

Circuit: 22.75 km

Halbmarathon

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 2:16:52

Vitesse: 9.97 km/h

Kilométrage: 6:01 min/km

Place par parcours/Total: 95 (de 149)

Place par parcours/Hommes: 83 (de 114)

Meilleur temps dans le parcours: 1:27:11

Place par catégorie: 19(de 28)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:29:24

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	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	17:32	5:23	16	5:21	71	5:50	3.25	17:32	5:23	16	5:21	71	5:50
Tour 2	3.25	17:58	5:31	18	5:07	73	5:24	6.50	35:30	5:27	19	10:28	75	11:14
Tour 3	3.25	19:01	5:51	20	6:03	82	6:38	9.75	54:31	5:35	18	16:31	74	17:52
Tour 4	3.25	20:15	6:13	22	7:32	86	7:42	13.00	1:14:46	5:45	20	24:03	79	25:34
Tour 5	3.25	20:48	6:24	21	7:58	88	8:06	16.25	1:35:34	5:52	21	32:01	81	33:40
Tour 6	3.25	21:02	6:28	20	8:09	85	8:09	19.50	1:56:36	5:58	21	40:10	86	41:48
Dernier temps A	3.25	20:16	6:14	12	7:18	70	7:53	22.75	2:16:52	6:00	19	47:28	83	49:41