



8. Schlaubetal Marathon  
Eisenhüttenstadt / 18.10.2014

Detailauswertung

Helmecke, Silke

Verein: Potsdamer Laufclub  
Startnummer: 630

Strecke: 43,00 km  
Cross-Marathon

Kategorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 4:13:27

Geschwindigkeit: 10,18 km/h  
Laufleistung: 5:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 51 (von 117)  
Strecken-Platzierung/Frauen: 11 (von 35)  
Bestzeit der Strecke: 3:34:11

Kategorie-Platzierung: 6(von 11)  
Bestzeit in der Kategorie: 3:43:24

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Runde 1	11,60	1:06:16	5:42	5	8:02	14	11:39	11,60	1:06:16	5:42	6	6:13	29	
Runde 2	9,90	59:15	5:59	6	6:14	10	7:21	21,50	2:05:31	5:50	6	10:42	29	
Runde 3	11,10	1:09:54	6:17	6	10:28	11	12:13	32,60	3:15:25	5:59	6	21:04	29	
Letzte Runde Zie	10,40	58:02	5:34	6	8:59	11	8:59	43,00	4:13:27	5:53	6	30:03	11	39:16