



### 3. Merkerser Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2009

#### evaluación detallada

**Förster, Udo**

Asociación: 100 Marathon Club

Dorsal: 36

recorrido: 40.95 km

Marathon

categoría:

Männer M40

tiempo total: 4:28:05

velocidad: 8.95 km/h

rendimiento en carrera: 6:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 58 (de 78)

posición en el recorrido/Men: 56 (de 74)

mejor tiempo del recorrido: 2:45:36

posición en la categoría: 12(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 3:15:30

#### tiempos parciales

#### stage score

#### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men	
vuelta 1	3.15	18:09	5:45	11	3:59	56	3.15	18:09	5:45	12	3:40	2	2:10
vuelta 2	3.15	18:00	5:42	11	3:36	56	6.30	36:09	5:44	12	7:16	2	2:48
vuelta 3	3.15	17:00	5:23	6	2:32	35	9.45	53:09	5:37	12	9:48	2	1:54
vuelta 4	3.15	17:48	5:39	9	3:08	46	12.60	1:10:57	5:37	12	12:56	2	2:33
vuelta 5	3.15	18:57	6:00	11	4:20	51	15.75	1:29:54	5:42	12	17:16	2	3:33
vuelta 6	3.15	19:30	6:11	12	4:23	56	18.90	1:49:24	5:47	12	21:39	2	5:00
vuelta 7	3.15	20:03	6:21	12	5:04	52	22.05	2:09:27	5:52	12	26:43	2	6:42
vuelta 8	3.15	21:19	6:46	12	5:59	54	25.20	2:30:46	5:58	12	32:42	2	9:01
vuelta 9	3.15	22:46	7:13	13	7:32	61	28.35	2:53:32	6:07	12	40:14	2	12:52
vuelta 10	3.15	23:15	7:22	12	8:45	62	31.50	3:16:47	6:14	12	48:59	2	16:32
vuelta 11	3.15	24:24	7:44	13	9:04	62	34.65	3:41:11	6:23	12	58:03	2	20:32
vuelta 12	3.15	23:47	7:33	12	7:46	57	37.80	4:04:58	6:28	12	1:05:49	2	22:00
última vuelta me	3.15	23:07	7:20	10	6:46	52	40.95	4:28:05	6:32	12	1:12:35	56	1:42:29