



### 3. Schlaubetal-Marathon Eisenhüttenstadt / 17.10.2009

#### evaluación detallada

Helsinghoff, Karin

Asociación: Glamsbjerg motion  
Dorsal: 367

recorrido: 21.10 km  
Cross-Halbmarathon

categoría:  
Frauen W40

tiempo total: 2:09:06

velocidad: 9.76 km/h  
rendimiento en carrera: 6:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 91 (de 133)  
posición en el recorrido/Women: 10 (de 34)  
mejor tiempo del recorrido: 1:46:34

posición en la categoría: 2(de 7)  
mejor tiempo en la categoría: 1:47:03

#### tiempos parciales

#### stage score

#### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score		Total score								
				posición categoría	retraso categoría	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women		
vuelta 1	10.40	1:03:10	6:04	3	8:35	10	8:36	10.40	1:03:10	6:04	6	8:35	27	8:35
última vuelta me	10.70	1:05:56	6:09	2	13:28	11	13:56	21.10	2:09:06	6:07	2	22:03	10	22:32