



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

evaluación detallada

Helmert, Michael

Asociación: DJK Marienstatt

Dorsal: 24

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Männer M40

tiempo total: 3:38:19

velocidad: 11.54 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 86)

posición en el recorrido/Men: 18 (de 74)

mejor tiempo del recorrido: 2:43:30

posición en la categoría: 5(de 16)

mejor tiempo en la categoría: 2:43:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	3.25	15:12	4:40	5	3:47	19	3:47	3.25	15:12	4:40	6	39		
vuelta 2	3.25	15:46	4:51	5	3:41	22	3:41	6.50	30:58	4:45	6	39		
vuelta 3	3.25	15:58	4:54	5	3:44	21	3:44	9.75	46:56	4:48	5	11:12	61	
vuelta 4	3.25	16:30	5:04	7	3:59	27	3:59	13.00	1:03:26	4:52	3	15:11	48	
vuelta 5	3.25	16:02	4:56	5	3:25	19	3:25	16.25	1:19:28	4:53	4	6:20	40	
vuelta 6	3.25	16:11	4:58	6	3:31	19	3:31	19.50	1:35:39	4:54	5	22:07	50	
vuelta 7	3.25	16:50	5:10	6	4:07	20	4:07	22.75	1:52:29	4:56	5	26:14	37	
vuelta 8	3.25	16:46	5:09	5	3:53	19	3:53	26.00	2:09:15	4:58	15	30:07	72	
vuelta 9	3.25	17:08	5:16	5	4:32	19	4:32	29.25	2:26:23	5:00	4	34:39	37	
vuelta 10	3.25	18:07	5:34	6	5:21	25	5:21	32.50	2:44:30	5:03	5	40:00	39	
vuelta 11	3.25	18:05	5:33	6	5:04	22	5:04	35.75	3:02:35	5:06	5	45:04	38	
vuelta 12	3.25	18:01	5:32	6	4:57	19	4:57	39.00	3:20:36	5:08	5	50:01	45	
última vuelta me	3.25	17:43	5:27	7	4:48	20	4:48	42.25	3:38:19	5:10	6	2:43:39	19	2:43:39