



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 |