



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

evaluación detallada

HELMERT, Michael

Asociación: DJK Marienstatt

Dorsal: 60

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Männer M45

tiempo total: 3:30:03

velocidad: 12.00 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 25 (de 143)

posición en el recorrido/Men: 24 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 2:55:38

posición en la categoría: 11(de 38)

mejor tiempo en la categoría: 2:59:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
vuelta 1	3.25	14:41	4:31	12	1:43	22	3.25	14:41	4:31	31		29	
vuelta 2	3.25	14:58	4:36	10	1:48	23	6.50	29:39	4:33	31		29	
vuelta 3	3.25	15:15	4:41	13	2:00	28	9.75	44:54	4:36	31		29	
vuelta 4	3.25	15:11	4:40	8	1:45	20	13.00	1:00:05	4:37	31		29	
vuelta 5	3.25	15:10	4:39	7	1:35	18	16.25	1:15:15	4:37	31		29	
vuelta 6	3.25	15:45	4:50	11	2:13	27	19.50	1:31:00	4:40	31		29	
vuelta 7	3.25	15:39	4:48	8	1:57	21	22.75	1:46:39	4:41	31		29	
vuelta 8	3.25	16:11	4:58	8	2:24	22	26.00	2:02:50	4:43	31	25	18:36	
vuelta 9	3.25	16:36	5:06	13	2:50	28	29.25	2:19:26	4:46	31	25	21:22	
vuelta 10	3.25	16:48	5:10	12	2:40	22	32.50	2:36:14	4:48	31	25	24:07	
vuelta 11	3.25	17:26	5:21	14	3:16	26	35.75	2:53:40	4:51	29	24	27:25	
vuelta 12	3.25	18:01	5:32	16	4:10	32	39.00	3:11:41	4:54	29	24	30:43	
última vuelta me	3.25	18:22	5:39	20	4:47	38	42.25	3:30:03	4:58	12	30:11	29	1:00:20