



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

evaluación detallada

Zachow, Doris

Asociación: LT Lippehasen / 100 Marathon Club
Dorsal: 569

recorrido: 42.25 km
Marathon

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 4:29:18

velocidad: 9.36 km/h
rendimiento en carrera: 6:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 113 (de 148)
posición en el recorrido/Women: 10 (de 18)
mejor tiempo del recorrido: 3:43:33

posición en la categoría: 5 (de 8)
mejor tiempo en la categoría: 4:06:44

control	tiempos parciales							stage score				Total score			
	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	etapa retraso	etapa categoría	etapa posición Women	etapa retraso Women	Total km	Total tiempo	Total posición	Total retraso	Total categoría	Total posición Women	Total retraso Women	
vuelta 1	3.25	20:03	6:10	6	3:51	12	3:51	3.25	20:03	6:10	6		9	2:12	
vuelta 2	3.25	20:17	6:14	6	3:37	12	3:45	6.50	40:20	6:12	6	0:27	9	4:11	
vuelta 3	3.25	20:14	6:13	6	3:26	14	3:29	9.75	1:00:34	6:12	6	1:08	9	5:41	
vuelta 4	3.25	21:17	6:32	6	4:11	14	4:35	13.00	1:21:51	6:17	6	2:35	9	7:39	
vuelta 5	3.25	20:38	6:20	5	3:16	12	4:05	16.25	1:42:29	6:18	6	2:07	7	8:42	
vuelta 6	3.25	20:47	6:23	5	3:05	11	3:51	19.50	2:03:16	6:19	6	2:07	7	9:41	
vuelta 7	3.25	21:21	6:34	6	2:30	12	3:07	22.75	2:24:37	6:21	6	2:14	7	10:41	
vuelta 8	3.25	20:39	6:21	2	0:20	6	3:32	26.00	2:45:16	6:21	6	0:39	9	10:15	
vuelta 9	3.25	20:36	6:20	1	-	4	3:08	29.25	3:05:52	6:21	6		9	9:12	
vuelta 10	3.25	21:12	6:31	1	-	3	3:05	32.50	3:27:04	6:22	5	23:34	9	8:16	
vuelta 11	3.25	21:10	6:30	1	-	5	3:28	35.75	3:48:14	6:23	5	23:05	9	6:14	
vuelta 12	3.25	20:59	6:27	1	-	4	3:06	39.00	4:09:13	6:23	5	22:32	9	3:45	
última vuelta me	3.25	20:05	6:10	2	0:02	4	2:55	42.25	4:29:18	6:22	6	47:15	11	47:15	