



7. Schlaubetal-Marathon
Eisenhüttenstadt / 19.10.2013

evaluación detallada

Helmis, Kristian

Asociación: 1. FC Union Berlin
Dorsal: 605

recorrido: 43.00 km
Cross-Marathon

categoría:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 3:38:05

velocidad: 11.83 km/h
rendimiento en carrera: 5:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 18 (de 105)
posición en el recorrido/Men: 17 (de 82)
mejor tiempo del recorrido: 2:49:01

posición en la categoría: 4(de 13)
mejor tiempo en la categoría: 3:07:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	11.60	56:36	4:52	5	6:58	22	12:39	11.60	56:36	4:52	4	5:58	46	
vuelta 2	19.00	1:33:46	4:56	3	10:49	15	19:17	30.60	2:30:22	4:54	4	16:47	45	
vuelta 3	1.70	15:20	9:01	3	2:36	16	3:08	32.30	2:45:42	5:07	4	19:23	45	
última vuelta me	10.70	52:23	4:53	4	11:18	25	14:00	43.00	3:38:05	5:04	4	30:41	17	49:04