



8. Schlaubetal Marathon
Eisenhüttenstadt / 18.10.2014

evaluación detallada

Helmecke, Silke

Asociación: Potsdamer Laufclub
Dorsal: 630

recorrido: 43.00 km
Cross-Marathon

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 4:13:27

velocidad: 10.18 km/h
rendimiento en carrera: 5:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 51 (de 117)
posición en el recorrido/Women: 11 (de 35)
mejor tiempo del recorrido: 3:34:11

posición en la categoría: 6(de 11)
mejor tiempo en la categoría: 3:43:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		etapa		Total		Total		Total	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
				categoria	categoria	Women	Women				categoria	categoria	Women	Women
vuelta 1	11.60	1:06:16	5:42	5	8:02	14	11:39	11.60	1:06:16	5:42	6	6:13	29	
vuelta 2	9.90	59:15	5:59	6	6:14	10	7:21	21.50	2:05:31	5:50	6	10:42	29	
vuelta 3	11.10	1:09:54	6:17	6	10:28	11	12:13	32.60	3:15:25	5:59	6	21:04	29	
última vuelta Zie	10.40	58:02	5:34	6	8:59	11	8:59	43.00	4:13:27	5:53	6	30:03	11	39:16