



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

evaluación detallada

Gauert, Nasira

Asociación: Braunschweig

Dorsal: 344

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:19:20

velocidad: 9.47 km/h

rendimiento en carrera: 6:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 279 (de 380)

posición en el recorrido/Women: 24 (de 86)

mejor tiempo del recorrido: 1:41:23

posición en la categoría: 8(de 26)

mejor tiempo en la categoría: 2:00:16

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
vuelta 1	3.25	18:48	5:47	17	2:47	53	3:58	3.25	18:48	5:47	17	2:47	53	3:58
vuelta 2	3.25	19:12	5:54	13	2:30	49	6:24	6.50	38:00	5:50	17	5:03	53	10:12
vuelta 3	3.25	19:36	6:01	13	2:24	45	5:08	9.75	57:36	5:54	13	7:23	47	15:20
vuelta 4	3.25	19:37	6:02	13	2:07	45	4:58	13.00	1:17:13	5:56	13	9:30	45	20:18
vuelta 5	3.25	20:01	6:09	13	2:27	41	5:16	16.25	1:37:14	5:59	13	11:43	45	25:34
vuelta 6	3.25	20:38	6:20	15	3:00	45	5:45	19.50	1:57:52	6:02	13	14:43	45	31:19
última vuelta me	3.25	21:28	6:36	15	4:35	47	6:38	22.75	2:19:20	6:07	15	19:04	47	37:57