



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

evaluación detallada

Koch, Heike

Asociación: Schlimmer geht immer MGN
Dorsal: 214

recorrido: 22.75 km
Halbmarathon

categoría:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:36:48

velocidad: 8.42 km/h
rendimiento en carrera: 6:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 337 (de 380)
posición en el recorrido/Women: 34 (de 86)
mejor tiempo del recorrido: 1:41:23

posición en la categoría: 6(de 14)
mejor tiempo en la categoría: 1:48:57

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	retraso Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women
vuelta 1	3.25	19:04	5:51	11	3:36	55	4:14	3.25	19:04	5:51	11	3:36	55	4:14
vuelta 2	3.25	20:50	6:24	11	5:37	71	8:02	6.50	39:54	6:08	11	9:13	71	12:06
vuelta 3	3.25	22:22	6:52	13	7:16	77	7:54	9.75	1:02:16	6:23	11	16:29	73	20:00
vuelta 4	3.25	22:12	6:49	11	6:45	67	7:33	13.00	1:24:28	6:29	11	23:14	69	27:33
vuelta 5	3.25	22:44	6:59	11	7:12	69	7:59	16.25	1:47:12	6:35	11	30:26	69	35:32
vuelta 6	3.25	24:27	7:31	11	8:29	69	9:34	19.50	2:11:39	6:45	11	38:55	67	45:06
última vuelta me	3.25	25:09	7:44	11	9:22	69	10:19	22.75	2:36:48	6:53	11	47:51	67	55:25