



# DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilseburg / 01.09.2018

## evaluación detallada

### Lochau, Mirja

Asociación: LAV 07 Bad Harzburg  
Dorsal: 164

recorrido: 11.70 km  
Deutsche Berglaufmeisterschaft

categoría:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:57:51

velocidad: 5.60 km/h  
rendimiento en carrera: 10:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 338 (de 346)  
posición en el recorrido/Women: 103 (de 107)  
mejor tiempo del recorrido: 58:28

posición en la categoría: 16(de 16)  
mejor tiempo en la categoría: 1:08:14

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score          |                      |                  |                  | Total score |                 |                 |                       |                       |                   |                   |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------------|------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
|                  |             |                 |                        | retraso<br>categoría | retraso<br>categoría | retraso<br>Women | retraso<br>Women | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | posición<br>categoría | posición<br>Women | posición<br>Women |
| vuelta 1         | 3.00        | 20:38           | 6:52                   | 16                   | 7:15                 | 102              | 8:19             | 3.00        | 20:38           | 6:52            | 16                    | 7:15                  | 102               | 8:19              |
| vuelta 2         | 1.00        | 8:37            | 8:37                   | 15                   | 3:22                 | 99               | 3:49             | 4.00        | 29:15           | 7:18            | 15                    | 10:37                 | 101               | 12:08             |
| vuelta 3         | 1.00        | 9:10            | 9:09                   | 16                   | 3:39                 | 101              | 4:21             | 5.00        | 38:25           | 7:40            | 15                    | 14:16                 | 101               | 16:29             |
| vuelta 4         | 1.00        | 10:41           | 10:41                  | 15                   | 4:24                 | 99               | 5:17             | 6.00        | 49:06           | 8:11            | 15                    | 18:40                 | 100               | 21:44             |
| última vuelta He | 2.60        | 27:01           | 10:23                  | 16                   | 11:26                | 104              | 13:50            | 8.60        | 1:16:07         | 8:51            | 15                    | 30:06                 | 102               | 35:34             |
| vor der Schiene  | 2.63        | 36:21           | 13:49                  | 16                   | 17:29                | 105              | 20:54            | 11.23       | 1:52:28         | 10:00           | 16                    | 47:13                 | 103               | 56:28             |
| nach der Schiene | 0.02        | fehlt!          | -                      | -                    | -                    | -                | -                | 11.25       | -               | -               | -                     | -                     | -                 | -                 |
| Brocken          | 0.45        | 5:23            | 11:57                  | 16                   | 2:37                 | 104              | 2:55             | 11.70       | 1:57:51         | 10:04           | 16                    | 49:37                 | 104               | 1:57:51           |