13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Nase, Sandra

Asociación: Eisenach
Dorsal: 450

recorrido: 22.75 km
Halbmarathon

categoría:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:28:57

velocidad: 9.16 km/h
rendimiento en carrera: 6:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 185 (de 244)
posición en el recorrido/Women: 39 (de 65)
mejor tiempo del recorrido: 1:42:53

posición en la categoría: 3(de 11)
mejor tiempo en la categoría: 1:58:21

tiempos parciales

control	stage score							Total score						
	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posició categor	retraso categoría	posició Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categor	retraso categoría	posició Women	retraso Women
vuelta 1	3.25	18:59	5:50	2	2:49	29	5:07	3.25	18:59	5:50	2	2:49	29	5:07
vuelta 2	3.25	20:35	6:19	5	3:52	45	5:56	6.50	39:34	6:05	2	6:41	36	11:03
vuelta 3	3.25	21:02	6:28	4	4:12	42	6:19	9.75	1:00:36	6:12	4	10:53	40	17:19
vuelta 4	3.25	21:36	6:38	4	4:36	41	6:43	13.00	1:22:12	6:19	3	15:29	38	24:02
vuelta 5	3.25	22:30	6:55	6	5:18	45	7:26	16.25	1:44:42	6:26	5	20:47	42	31:28
vuelta 6	3.25	22:34	6:56	5	5:09	43	7:26	19.50	2:07:16	6:31	5	25:56	42	38:54
última vuelta me	3.25	21:41	6:40	2	4:40	35	7:10	22.75	2:28:57	6:32	3	30:36	39	46:04