



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Ostendorf, Nicole

Asociación: TSG Hatten-Sandkrug

Dorsal: 457

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:29:00

velocidad: 8.86 km/h

rendimiento en carrera: 6:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 187 (de 244)

posición en el recorrido/Women: 40 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 1:42:53

posición en la categoría: 4(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 1:58:21

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	retraso categoría	retraso categoría	retraso Women	retraso Women
vuelta 1	3.25	20:40	6:21	6	4:30	42	6:48	3.25	20:40	6:21	6	4:30	42	6:48
vuelta 2	3.25	19:28	5:59	2	2:45	32	4:49	6.50	40:08	6:10	5	7:15	40	11:37
vuelta 3	3.25	21:25	6:35	7	4:35	48	6:42	9.75	1:01:33	6:18	5	11:50	44	18:16
vuelta 4	3.25	20:53	6:25	2	3:53	38	6:00	13.00	1:22:26	6:20	4	15:43	42	24:16
vuelta 5	3.25	22:07	6:48	4	4:55	42	7:03	16.25	1:44:33	6:26	4	20:38	41	31:19
vuelta 6	3.25	21:41	6:40	3	4:16	36	6:33	19.50	2:06:14	6:28	3	24:54	40	37:52
última vuelta me	3.25	22:46	7:00	5	5:45	42	8:15	22.75	2:29:00	6:32	4	30:39	40	46:07