



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Rusche, Silvia

Asociación: SuS Olfen

Dorsal: 784

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 4:07:48

velocidad: 10.17 km/h

rendimiento en carrera: 5:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 91 (de 193)

posición en el recorrido/Women: 8 (de 32)

mejor tiempo del recorrido: 3:42:42

posición en la categoría: 2(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 3:55:15

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	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
vuelta 1	3.25	17:34	5:24	1	-	7	3:11	3.25	17:34	5:24	1	-	7	3:11
vuelta 2	3.25	17:56	5:31	1	-	9	2:06	6.50	35:30	5:27	1	-	7	5:17
vuelta 3	3.25	18:15	5:36	1	-	12	2:12	9.75	53:45	5:30	1	-	7	7:29
vuelta 4	3.25	18:28	5:40	3	0:23	12	2:02	13.00	1:12:13	5:33	1	-	9	9:10
vuelta 5	3.25	19:50	6:06	3	1:44	17	3:15	16.25	1:32:03	5:39	2	0:28	11	11:08
vuelta 6	3.25	18:49	5:47	2	1:15	8	1:59	19.50	1:50:52	5:41	2	1:43	10	12:40
vuelta 7	3.25	19:04	5:51	2	1:08	7	2:09	22.75	2:09:56	5:42	2	2:51	9	14:49
vuelta 8	3.25	19:15	5:55	2	1:24	8	1:57	26.00	2:29:11	5:44	2	4:15	9	16:46
vuelta 9	3.25	19:30	6:00	2	1:29	9	1:48	29.25	2:48:41	5:46	2	5:44	9	18:34
vuelta 10	3.25	19:32	6:00	2	1:25	10	1:31	32.50	3:08:13	5:47	2	7:09	9	20:05
vuelta 11	3.25	19:58	6:08	2	2:15	9	2:15	35.75	3:28:11	5:49	2	9:24	9	21:52
vuelta 12	3.25	19:44	6:04	2	1:11	8	2:06	39.00	3:47:55	5:50	2	10:35	8	23:15
última vuelta me	3.25	19:53	6:07	3	1:58	12	2:38	42.25	4:07:48	5:51	2	12:33	8	25:06