



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Friis, Lone

Asociación: Klub 100 Marathon

Dorsal: 653

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 4:22:40

velocidad: 9.59 km/h

rendimiento en carrera: 6:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 119 (de 193)

posición en el recorrido/Women: 14 (de 32)

mejor tiempo del recorrido: 3:42:42

posición en la categoría: 3(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 3:58:14

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 | 19:20 | 5:56 | 3 | 2:41 | 18 | 4:57 | 3.25 | 19:20 | 5:56 | 3 | 2:41 | 18 | 4:57 |
| vuelta 2 | 3.25 | 19:26 | 5:58 | 3 | 1:48 | 19 | 3:36 | 6.50 | 38:46 | 5:57 | 3 | 4:24 | 18 | 8:33 |
| vuelta 3 | 3.25 | 19:22 | 5:57 | 3 | 1:49 | 17 | 3:19 | 9.75 | 58:08 | 5:57 | 3 | 5:43 | 18 | 11:52 |
| vuelta 4 | 3.25 | 19:47 | 6:05 | 3 | 2:12 | 18 | 3:21 | 13.00 | 1:17:55 | 5:59 | 3 | 6:59 | 17 | 14:52 |
| vuelta 5 | 3.25 | 19:38 | 6:02 | 3 | 1:54 | 16 | 3:03 | 16.25 | 1:37:33 | 6:00 | 3 | 8:18 | 18 | 16:38 |
| vuelta 6 | 3.25 | 19:45 | 6:04 | 3 | 1:54 | 15 | 2:55 | 19.50 | 1:57:18 | 6:00 | 3 | 10:12 | 17 | 19:06 |
| vuelta 7 | 3.25 | 19:43 | 6:03 | 3 | 1:43 | 15 | 2:48 | 22.75 | 2:17:01 | 6:01 | 3 | 11:55 | 17 | 21:54 |
| vuelta 8 | 3.25 | 20:48 | 6:24 | 3 | 2:19 | 17 | 3:30 | 26.00 | 2:37:49 | 6:04 | 3 | 14:14 | 17 | 25:24 |
| vuelta 9 | 3.25 | 20:56 | 6:26 | 3 | 2:26 | 14 | 3:14 | 29.25 | 2:58:45 | 6:06 | 3 | 16:40 | 17 | 28:38 |
| vuelta 10 | 3.25 | 21:10 | 6:30 | 3 | 2:21 | 17 | 3:09 | 32.50 | 3:19:55 | 6:09 | 3 | 19:01 | 14 | 31:47 |
| vuelta 11 | 3.25 | 21:10 | 6:30 | 3 | 2:24 | 16 | 3:27 | 35.75 | 3:41:05 | 6:11 | 3 | 21:25 | 14 | 34:46 |
| vuelta 12 | 3.25 | 21:01 | 6:28 | 3 | 2:08 | 15 | 3:23 | 39.00 | 4:02:06 | 6:12 | 3 | 23:33 | 14 | 37:26 |
| última vuelta me | 3.25 | 20:34 | 6:19 | 3 | 2:45 | 15 | 3:19 | 42.25 | 4:22:40 | 6:13 | 3 | 24:26 | 14 | 39:58 |