



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

evaluación detallada

Kapfhammer, Sylvia

Asociación: Crazy Runners Team Frankenwald
Dorsal: 389

recorrido: 22.75 km
Halbmarathon

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:04:29

velocidad: 10.60 km/h
rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 79 (de 244)
posición en el recorrido/Women: 14 (de 67)
mejor tiempo del recorrido: 1:47:05

posición en la categoría: 4(de 15)
mejor tiempo en la categoría: 1:49:59

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	17:18	5:19	4	2:55	20	2:55	3.25	17:18	5:19	4	2:55	20	2:55
vuelta 2	3.25	16:33	5:05	3	1:38	12	1:38	6.50	33:51	5:12	3	4:33	14	4:33
vuelta 3	3.25	17:09	5:16	3	1:37	11	2:11	9.75	51:00	5:13	3	6:10	13	6:43
vuelta 4	3.25	18:05	5:33	5	2:18	16	2:40	13.00	1:09:05	5:18	3	8:28	13	9:23
vuelta 5	3.25	18:22	5:39	4	2:13	15	2:38	16.25	1:27:27	5:22	4	10:37	15	11:55
vuelta 6	3.25	19:20	5:56	5	3:17	24	3:47	19.50	1:46:47	5:28	4	13:25	15	15:24
última vuelta me	3.25	17:42	5:26	4	1:33	12	2:33	22.75	2:04:29	5:28	4	14:30	14	17:24