



8. Schlaubetal Marathon

Eisenhüttenstadt / 18.10.2014

Exploitation détaillée

Helmecke, Silke

Association: Potsdamer Laufclub
Dossard: 630

Circuit: 43.00 km
Cross-Marathon

Catégorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 4:13:27

Vitesse: 10.18 km/h
Kilométrage: 5:53 min/km

Place par parcours/Total: 51 (de 117)
Place par parcours/Femmes: 11 (de 35)
Meilleur temps dans le parcours: 3:34:11
Place par catégorie: 6(de 11)
Meilleur temps dans la catégorie: 3:43:24

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	
Tour 1	11.60	1:06:16	5:42	5	8:02	14	11:39	11.60	1:06:16	5:42	6	6:13	29		
Tour 2	9.90	59:15	5:59	6	6:14	10	7:21	21.50	2:05:31	5:50	6	10:42	29		
Tour 3	11.10	1:09:54	6:17	6	10:28	11	12:13	32.60	3:15:25	5:59	6	21:04	29		
Dernier temps Zi	10.40	58:02	5:34	6	8:59	11	8:59	43.00	4:13:27	5:53	6	30:03	11	39:16	