



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

Detailauswertung

Dahlhausen, Frank

Verein: BSG Postbank Köln
Startnummer: 280

Strecke: 9,75 km
10 km Lauf

Kategorie:
Männer M45

Gesamt-Zeit: 55:40

Geschwindigkeit: 9,70 km/h
Laufleistung: 5:43 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 122 (von 150)

Strecken-Platzierung/Männer: 111 (von 128)

Bestzeit der Strecke: 32:24

Kategorie-Platzierung: 22(von 23)

Bestzeit in der Kategorie: 37:30

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	3,25	17:30	5:23	22	5:44	116	7:17	3,25	17:30	5:23	3	2:46	112	7:17
Runde 2	3,25	19:07	5:52	22	6:13	110	7:55	6,50	36:37	5:38	3	4:51	112	15:12
Letzte Runde Ziel	3,25	19:03	5:51	22	6:13	110	8:04	9,75	55:40	5:42	22	18:10	114	32:54