



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

Detailauswertung

Helmert, Michael

Verein: DJK Marienstatt

Startnummer: 24

Strecke: 42,25 km

Marathon

Kategorie:

Männer M40

Gesamt-Zeit: 3:38:19

Geschwindigkeit: 11,54 km/h

Laufleistung: 5:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 19 (von 86)

Strecken-Platzierung/Männer: 18 (von 74)

Bestzeit der Strecke: 2:43:30

Kategorie-Platzierung: 5(von 16)

Bestzeit in der Kategorie: 2:43:30

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Männer	Männer
Runde 1	3,25	15:12	4:40	5	3:47	19	3:47	3,25	15:12	4:40	6			39
Runde 2	3,25	15:46	4:51	5	3:41	22	3:41	6,50	30:58	4:45	6			39
Runde 3	3,25	15:58	4:54	5	3:44	21	3:44	9,75	46:56	4:48	5	11:12		61
Runde 4	3,25	16:30	5:04	7	3:59	27	3:59	13,00	1:03:26	4:52	3	15:11		48
Runde 5	3,25	16:02	4:56	5	3:25	19	3:25	16,25	1:19:28	4:53	4	6:20		40
Runde 6	3,25	16:11	4:58	6	3:31	19	3:31	19,50	1:35:39	4:54	5	22:07		50
Runde 7	3,25	16:50	5:10	6	4:07	20	4:07	22,75	1:52:29	4:56	5	26:14		37
Runde 8	3,25	16:46	5:09	5	3:53	19	3:53	26,00	2:09:15	4:58	15	30:07		72
Runde 9	3,25	17:08	5:16	5	4:32	19	4:32	29,25	2:26:23	5:00	4	34:39		37
Runde 10	3,25	18:07	5:34	6	5:21	25	5:21	32,50	2:44:30	5:03	5	40:00		39
Runde 11	3,25	18:05	5:33	6	5:04	22	5:04	35,75	3:02:35	5:06	5	45:04		38
Runde 12	3,25	18:01	5:32	6	4:57	19	4:57	39,00	3:20:36	5:08	5	50:01		45
Letzte Runde Ziel	3,25	17:43	5:27	7	4:48	20	4:48	42,25	3:38:19	5:10	6	2:43:39	19	2:43:39