



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

## Detailauswertung

**Sthamer, Heiko**

Verein: DAV Suhl  
Startnummer: 298

Strecke: 9,75 km  
10 km Lauf

Kategorie:  
Männer M45

**Gesamt-Zeit: 40:47**

Geschwindigkeit: 14,34 km/h  
Laufleistung: 4:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 22 (von 150)  
Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 128)  
Bestzeit der Strecke: 32:24

Kategorie-Platzierung: 4(von 23)  
Bestzeit in der Kategorie: 37:30

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	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	13:01	4:00	5	1:15	26	2:48	3,25	13:01	4:00	21		21	2:48
Runde 2	3,25	13:49	4:15	4	0:55	21	2:37	6,50	26:50	4:07	21		21	5:25
Letzte Runde Ziel	3,25	13:57	4:17	4	1:07	23	2:58	9,75	40:47	4:10	4	3:17	23	18:01