



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

## Detailauswertung

**Heiderich, Sebastian**

Verein: Triathlon Barchfeld

Startnummer: 138

Strecke: 9,75 km

10 km Lauf

Kategorie:

Männer M30

**Gesamt-Zeit: 46:23**

Geschwindigkeit: 12,61 km/h

Laufleistung: 4:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 59 (von 150)

Strecken-Platzierung/Männer: 57 (von 128)

Bestzeit der Strecke: 32:24

Kategorie-Platzierung: 10(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 37:31

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	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	15:21	4:43	14	3:39	79	5:08	3,25	15:21	4:43	1	-	57	5:08
Runde 2	3,25	15:35	4:47	9	2:52	53	4:23	6,50	30:56	4:45	1	-	57	9:31
Letzte Runde Ziel	3,25	15:27	4:45	7	3:00	47	4:28	9,75	46:23	4:45	10	8:52	59	23:37