



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

Detailauswertung

Kirst, Reinhard

Verein: Elmshorn
Startnummer: 289

Strecke: 9,75 km
10 km Lauf

Kategorie:
Männer M45

Gesamt-Zeit: 48:46

Geschwindigkeit: 12,00 km/h
Laufleistung: 5:00 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 81 (von 150)
Strecken-Platzierung/Männer: 77 (von 128)
Bestzeit der Strecke: 32:24

Kategorie-Platzierung: 13(von 23)
Bestzeit in der Kategorie: 37:30

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	3,25	15:30	4:46	15	3:44	83	5:17	3,25	15:30	4:46	12	0:46	77	5:17
Runde 2	3,25	16:30	5:04	11	3:36	67	5:18	6,50	32:00	4:55	12	0:14	77	10:35
Letzte Runde Ziel	3,25	16:46	5:09	12	3:56	74	5:47	9,75	48:46	5:00	13	11:16	79	26:00