



7. Schlaubetal-Marathon  
Eisenhüttenstadt / 19.10.2013

Detailauswertung

Helmis, Kristian

Verein: 1. FC Union Berlin  
Startnummer: 605

Strecke: 43,00 km  
Cross-Marathon

Kategorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 3:38:05

Geschwindigkeit: 11,83 km/h  
Laufleistung: 5:04 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 18 (von 105)  
Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 82)  
Bestzeit der Strecke: 2:49:01

Kategorie-Platzierung: 4(von 13)  
Bestzeit in der Kategorie: 3:07:24

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	11,60	56:36	4:52	5	6:58	22	12:39	11,60	56:36	4:52	4	5:58	46	
Runde 2	19,00	1:33:46	4:56	3	10:49	15	19:17	30,60	2:30:22	4:54	4	16:47	45	
Runde 3	1,70	15:20	9:01	3	2:36	16	3:08	32,30	2:45:42	5:07	4	19:23	45	
Letzte Runde Ziel	10,70	52:23	4:53	4	11:18	25	14:00	43,00	3:38:05	5:04	4	30:41	17	49:04