



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

Detailauswertung

Elsholz, Heiko

Verein: Lustige Läufer SVS

Startnummer: 31

Strecke: 9,75 km

10 km Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 41:56

Geschwindigkeit: 12,88 km/h

Laufleistung: 4:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 181)

Strecken-Platzierung/Männer: 13 (von 122)

Bestzeit der Strecke: 34:17

Kategorie-Platzierung: 3(von 16)

Bestzeit in der Kategorie: 39:21

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	13:15	4:04	3	0:27	13	1:50	3,25	13:15	4:04	3	0:27	13	1:50
Runde 2	3,25	14:17	4:23	3	0:56	14	2:48	6,50	27:32	4:14	3	1:23	13	4:38
Letzte Runde Ziel	3,25	14:24	4:25	4	1:12	16	3:01	9,75	41:56	4:18	3	2:35	13	7:39