



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

Detailauswertung

ELSHOLZ, Heiko

Verein: Lustige Läufer SV Steinbach
Startnummer: 426

Strecke: 9,75 km
10 km Lauf

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 40:38

Geschwindigkeit: 14,40 km/h
Laufleistung: 4:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 9 (von 166)

Strecken-Platzierung/Männer: 9 (von 94)

Bestzeit der Strecke: 36:01

Kategorie-Platzierung: 2(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 40:20

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	3,25	12:54	3:58	2	0:11	9	1:03	3,25	12:54	3:58	2	0:11	9	1:03
Runde 2	3,25	13:44	4:13	1	-	8	1:35	6,50	26:38	4:05	2	0:03	9	2:23
Letzte Runde Ziel	3,25	14:00	4:18	2	0:15	9	2:14	9,75	40:38	4:10	2	0:18	9	4:37