



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

evaluación detallada

Lange, Heiko

Asociación: Fitunlimited/S1 Suhl

Dorsal: 292

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 52:03

velocidad: 11.24 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 100 (de 150)

posición en el recorrido/Men: 94 (de 128)

mejor tiempo del recorrido: 32:24

posición en la categoría: 17(de 23)

mejor tiempo en la categoría: 37:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		retraso	
				cat	cat	Men	Men				cat	cat	Men	Men
vuelta 1	3.25	16:53	5:11	21	5:07	104	6:40	3.25	16:53	5:11	8	2:09	94	6:40
vuelta 2	3.25	17:45	5:27	17	4:51	93	6:33	6.50	34:38	5:19	8	2:52	94	13:13
última vuelta me	3.25	17:25	5:21	17	4:35	92	6:26	9.75	52:03	5:20	17	14:33	97	29:17