



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

evaluación detallada

Dahlhausen, Frank

Asociación: BSG Postbank Köln

Dorsal: 280

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 55:40

velocidad: 9.70 km/h

rendimiento en carrera: 5:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 122 (de 150)

posición en el recorrido/Men: 111 (de 128)

mejor tiempo del recorrido: 32:24

posición en la categoría: 22(de 23)

mejor tiempo en la categoría: 37:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	3.25	17:30	5:23	22	5:44	116	7:17	3.25	17:30	5:23	3	2:46	112	7:17
vuelta 2	3.25	19:07	5:52	22	6:13	110	7:55	6.50	36:37	5:38	3	4:51	112	15:12
última vuelta me	3.25	19:03	5:51	22	6:13	110	8:04	9.75	55:40	5:42	22	18:10	114	32:54