



## 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

### evaluación detallada

**Sthamer, Heiko**

Asociación: DAV Suhl

Dorsal: 298

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 40:47

velocidad: 13.24 km/h

rendimiento en carrera: 4:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 22 (de 150)

posición en el recorrido/Men: 21 (de 128)

mejor tiempo del recorrido: 32:24

posición en la categoría: 4(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	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
vuelta 1	3.25	13:01	4:00	5	1:15	26	2:48	3.25	13:01	4:00	21	21	2:48	
vuelta 2	3.25	13:49	4:15	4	0:55	21	2:37	6.50	26:50	4:07	21	21	5:25	
última vuelta me	3.25	13:57	4:17	4	1:07	23	2:58	9.75	40:47	4:10	4	3:17	23	18:01