



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

evaluación detallada

Heiderich, Sebastian

Asociación: Triathlon Barchfeld

Dorsal: 138

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Männer M30

tiempo total: 46:23

velocidad: 11.64 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 59 (de 150)

posición en el recorrido/Men: 57 (de 128)

mejor tiempo del recorrido: 32:24

posición en la categoría: 10(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 37:31

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
vuelta 1	3.25	15:21	4:43	14	3:39	79	5:08	3.25	15:21	4:43	1	-	57	5:08
vuelta 2	3.25	15:35	4:47	9	2:52	53	4:23	6.50	30:56	4:45	1	-	57	9:31
última vuelta me	3.25	15:27	4:45	7	3:00	47	4:28	9.75	46:23	4:45	10	8:52	59	23:37