



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

evaluación detallada

Amthor, Holger

Asociación: S1 fitunlimited Suhl

Dorsal: 277

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 49:08

velocidad: 10.99 km/h

rendimiento en carrera: 5:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 82 (de 150)

posición en el recorrido/Men: 78 (de 128)

mejor tiempo del recorrido: 32:24

posición en la categoría: 14(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 | posición Men | retraso Men | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso categoría | posición Men | retraso Men | | |
| vuelta 1 | 3.25 | 15:17 | 4:42 | 12 | 3:31 | 75 | 5:04 | 3.25 | 15:17 | 4:42 | 11 | 0:33 | 78 | 5:04 |
| vuelta 2 | 3.25 | 16:53 | 5:11 | 13 | 3:59 | 76 | 5:41 | 6.50 | 32:10 | 4:56 | 11 | 0:24 | 78 | 10:45 |
| última vuelta me | 3.25 | 16:58 | 5:13 | 13 | 4:08 | 82 | 5:59 | 9.75 | 49:08 | 5:02 | 14 | 11:38 | 80 | 26:22 |