



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

evaluación detallada

Elsholz, Heiko

Asociación: Burghaun

Dorsal: 433

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 45:13

velocidad: 11.94 km/h

rendimiento en carrera: 4:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 21 (de 149)

posición en el recorrido/Men: 21 (de 105)

mejor tiempo del recorrido: 32:58

posición en la categoría: 1(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 45:13

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	retraso	posición	retraso	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men	km	tiempo	min/km	Men	Men	Men	Men
vuelta 1	3.25	13:42	4:12	1	-	13	3:27	3.25	13:42	4:12	2	-	22	3:27
vuelta 2	3.25	16:18	5:00	4	1:12	33	4:31	6.50	30:00	4:36	1	-	21	5:15
última vuelta me	3.25	15:13	4:40	1	-	21	7:00	9.75	45:13	4:38	1	-	21	12:15