



# 10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

## evaluación detallada

**Elsholz, Heiko**

Asociación: Lustige Läufer SVS

Dorsal: 31

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 41:56

velocidad: 13.95 km/h

rendimiento en carrera: 4:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 14 (de 181)

posición en el recorrido/Men: 13 (de 122)

mejor tiempo del recorrido: 34:17

posición en la categoría: 3(de 16)

mejor tiempo en la categoría: 39:21

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
vuelta 1	3.25	13:15	4:04	3	0:27	13	3.25	13:15	4:04	3	0:27	13	1:50
vuelta 2	3.25	14:17	4:23	3	0:56	14	6.50	27:32	4:14	3	1:23	13	4:38
última vuelta me	3.25	14:24	4:25	4	1:12	16	9.75	41:56	4:18	3	2:35	13	7:39