



# 10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

## evaluación detallada

**Jost, Holger**

Asociación: Egelsbach

Dorsal: 77

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 50:00

velocidad: 10.80 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 60 (de 181)

posición en el recorrido/Men: 52 (de 122)

mejor tiempo del recorrido: 34:17

posición en la categoría: 7(de 17)

mejor tiempo en la categoría: 43:09

## 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	16:26	5:03	9	2:33	56	5:01	3.25	16:26	5:03	9	2:33	56	5:01
vuelta 2	3.25	16:27	5:03	4	1:42	41	4:58	6.50	32:53	5:03	8	4:15	51	9:59
última vuelta me	3.25	17:07	5:15	8	2:36	56	5:44	9.75	50:00	5:07	7	6:51	52	15:43