



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

evaluación detallada

ELSHOLZ, Heiko

Asociación: Lustige Läufer SV Steinbach

Dorsal: 426

recorrido: 9.75 km

10 km Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 40:38

velocidad: 14.40 km/h

rendimiento en carrera: 4:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 9 (de 166)

posición en el recorrido/Men: 9 (de 94)

mejor tiempo del recorrido: 36:01

posición en la categoría: 2(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 40:20

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	retraso Men	posición Men	
vuelta 1	3.25	12:54	3:58	2	0:11	9	1:03	3.25	12:54	3:58	2	0:11	9	1:03
vuelta 2	3.25	13:44	4:13	1	-	8	1:35	6.50	26:38	4:05	2	0:03	9	2:23
última vuelta me	3.25	14:00	4:18	2	0:15	9	2:14	9.75	40:38	4:10	2	0:18	9	4:37