



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

Exploitation détaillée

Dahlhausen, Frank

Association: BSG Postbank Köln

Dossard: 280

Circuit: 9.75 km

10 km Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 55:40

Vitesse: 9.70 km/h

Kilométrage: 5:43 min/km

Place par parcours/Total: 122 (de 150)

Place par parcours/Hommes: 111 (de 128)

Meilleur temps dans le parcours: 32:24

Place par catégorie: 22(de 23)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:30

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard					
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm		
Tour 1	3.25	17:30	5:23	22	5:44	116	7:17	3.25	17:30	5:23	3	2:46	112	7:17																		
Tour 2	3.25	19:07	5:52	22	6:13	110	7:55	6.50	36:37	5:38	3	4:51	112	15:12																		
Dernier temps A	3.25	19:03	5:51	22	6:13	110	8:04	9.75	55:40	5:42	22	18:10	114	32:54																		