



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

Exploitation détaillée

Heiderich, Sebastian

Association: Triathlon Barchfeld

Dossard: 138

Circuit: 9.75 km

10 km Lauf

Catégorie:

Männer M30

Temps total: 46:23

Vitesse: 11.64 km/h

Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 59 (de 150)

Place par parcours/Hommes: 57 (de 128)

Meilleur temps dans le parcours: 32:24

Place par catégorie: 10(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:31

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Temps intermédiaires | | | | Résultats d'étape | | | | Résultat total | | | | | |
|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------------|------------|-------------|----------|----------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|
| | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| Tour 1 | 3.25 | 15:21 | 4:43 | 14 | 3:39 | 79 | 5:08 | 3.25 | 15:21 | 4:43 | 1 | - | 57 | 5:08 |
| Tour 2 | 3.25 | 15:35 | 4:47 | 9 | 2:52 | 53 | 4:23 | 6.50 | 30:56 | 4:45 | 1 | - | 57 | 9:31 |
| Dernier temps A | 3.25 | 15:27 | 4:45 | 7 | 3:00 | 47 | 4:28 | 9.75 | 46:23 | 4:45 | 10 | 8:52 | 59 | 23:37 |