



# 5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

## Exploitation détaillée

**HELMERT, Michael**

Association: DJK Marienstatt

Dossard: 60

Circuit: 42.25 km

Marathon

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 3:30:03

Vitesse: 12.00 km/h

Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 25 (de 143)

Place par parcours/Hommes: 24 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 2:55:38

Place par catégorie: 11(de 38)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:59:52

Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total						
Poste	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	14:41	4:31	12	1:43	22	2:24	3.25	14:41	4:31	31			29
Tour 2	3.25	14:58	4:36	10	1:48	23	2:07	6.50	29:39	4:33	31			29
Tour 3	3.25	15:15	4:41	13	2:00	28	2:20	9.75	44:54	4:36	31			29
Tour 4	3.25	15:11	4:40	8	1:45	20	2:18	13.00	1:00:05	4:37	31			29
Tour 5	3.25	15:10	4:39	7	1:35	18	2:09	16.25	1:15:15	4:37	31			29
Tour 6	3.25	15:45	4:50	11	2:13	27	2:52	19.50	1:31:00	4:40	31			29
Tour 7	3.25	15:39	4:48	8	1:57	21	2:29	22.75	1:46:39	4:41	31			29
Tour 8	3.25	16:11	4:58	8	2:24	22	2:39	26.00	2:02:50	4:43	31		25	18:36
Tour 9	3.25	16:36	5:06	13	2:50	28	2:58	29.25	2:19:26	4:46	31		25	21:22
Tour 10	3.25	16:48	5:10	12	2:40	22	2:45	32.50	2:36:14	4:48	31		25	24:07
Tour 11	3.25	17:26	5:21	14	3:16	26	3:18	35.75	2:53:40	4:51	29		24	27:25
Tour 12	3.25	18:01	5:32	16	4:10	32	4:10	39.00	3:11:41	4:54	29		24	30:43
Dernier temps A	3.25	18:22	5:39	20	4:47	38	4:47	42.25	3:30:03	4:58	12	30:11	29	1:00:20