



7. Schlaubetal-Marathon  
Eisenhüttenstadt / 19.10.2013

Exploitation détaillée

Helmis, Kristian

Association: 1. FC Union Berlin  
Dossard: 605

Circuit: 43.00 km  
Cross-Marathon

Catégorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 3:38:05

Vitesse: 11.83 km/h  
Kilométrage: 5:04 min/km

Place par parcours/Total: 18 (de 105)  
Place par parcours/Hommes: 17 (de 82)  
Meilleur temps dans le parcours: 2:49:01

Place par catégorie: 4(de 13)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:07:24

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	11.60	56:36	4:52	5	6:58	22	12:39	11.60	56:36	4:52	4	5:58	46	
Tour 2	19.00	1:33:46	4:56	3	10:49	15	19:17	30.60	2:30:22	4:54	4	16:47	45	
Tour 3	1.70	15:20	9:01	3	2:36	16	3:08	32.30	2:45:42	5:07	4	19:23	45	
Dernier temps Ar	10.70	52:23	4:53	4	11:18	25	14:00	43.00	3:38:05	5:04	4	30:41	17	49:04