



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

Exploitation détaillée

Elsholz, Heiko

Association: Lustige Läufer SVS

Dossard: 31

Circuit: 9.75 km

10 km Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 41:56

Vitesse: 13.95 km/h

Kilométrage: 4:18 min/km

Place par parcours/Total: 14 (de 181)

Place par parcours/Hommes: 13 (de 122)

Meilleur temps dans le parcours: 34:17

Place par catégorie: 3(de 16)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:21

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	13:15	4:04	3	0:27	13	1:50	3.25	13:15	4:04	3	0:27	13	1:50
Tour 2	3.25	14:17	4:23	3	0:56	14	2:48	6.50	27:32	4:14	3	1:23	13	4:38
Dernier temps A	3.25	14:24	4:25	4	1:12	16	3:01	9.75	41:56	4:18	3	2:35	13	7:39