



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

Exploitation détaillée

ELSHOLZ, Heiko

Association: Lustige Läufer SV Steinbach
Dossard: 426

Circuit: 9.75 km
10 km Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 40:38

Vitesse: 13.29 km/h
Kilométrage: 4:10 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 166)

Place par parcours/Hommes: 9 (de 94)

Meilleur temps dans le parcours: 36:01

Place par catégorie: 2(de 11)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:20

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	12:54	3:58	2	0:11	9	1:03	3.25	12:54	3:58	2	0:11	9	1:03
Tour 2	3.25	13:44	4:13	1	-	8	1:35	6.50	26:38	4:05	2	0:03	9	2:23
Dernier temps A	3.25	14:00	4:18	2	0:15	9	2:14	9.75	40:38	4:10	2	0:18	9	4:37