



8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon
 Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

Detailauswertung

Prangenberg, Frank

Verein: Rheinhöhenlauf
 Startnummer: 271

Strecke: 42,20 km
 Marathon

Kategorie:
 Männer M35

Gesamt-Zeit: 4:21:30

Geschwindigkeit: 9,64 km/h
 Laufleistung: 6:12 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 76 (von 292)
 Strecken-Platzierung/Männer: 74 (von 267)
 Bestzeit der Strecke: 3:13:29

Kategorie-Platzierung: 15(von 50)
 Bestzeit in der Kategorie: 3:22:06

Zwischenzeiten			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung							
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	12,50	1:13:16	5:51	21	16:26	100	19:24	12,50	1:13:16	5:51	39		72	5:01
Runde 2	10,55	1:02:59	5:58	15	13:41	74	15:13	23,05	2:16:15	5:54	39		77	4:37
Runde 3	10,55	1:08:59	6:32	14	15:35	78	20:40	33,60	3:25:14	6:06	38		68	52:17
Letzte Runde Zie	8,60	56:16	6:32	20	14:40	99	19:36	42,20	4:21:30	6:11	16	59:24	89	3:18:13