



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

Detailauswertung

Ruppert, Ralf

Verein: Lg Oelde/Wadersloh  
 Startnummer: 300

Strecke: 42,20 km  
 Marathon

Kategorie:  
 Männer M40

Gesamt-Zeit: 4:29:00

Geschwindigkeit: 9,37 km/h  
 Laufleistung: 6:23 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 101 (von 292)  
 Strecken-Platzierung/Männer: 97 (von 267)  
 Bestzeit der Strecke: 3:13:29

Kategorie-Platzierung: 25(von 64)  
 Bestzeit in der Kategorie: 3:25:37

Kontrolle	Teilstreckenwertung								Gesamtwertung					
	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	1:13:05	5:50	23	18:23	98	19:13	12,50	1:13:05	5:50	59		95	4:50
Runde 2	10,55	1:07:58	6:26	33	18:22	138	20:12	23,05	2:21:03	6:07	51		100	9:25
Runde 3	10,55	1:12:32	6:52	29	16:42	111	24:13	33,60	3:33:35	6:21	46		91	1:00:38
Letzte Runde Zie	8,60	55:25	6:26	25	14:46	89	18:45	42,20	4:29:00	6:22	29	3:25:43	112	3:25:43