



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon
Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

Detailauswertung

LÜDER, Dr. Steffen

Verein: Ron Hill Berlin
Startnummer: 213

Strecke: 42,16 km
Marathon

Kategorie:
Männer M40

Gesamt-Zeit: 4:37:15

Geschwindigkeit: 9,09 km/h
Laufleistung: 6:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 132 (von 289)
Strecken-Platzierung/Männer: 128 (von 261)
Bestzeit der Strecke: 3:20:36

Kategorie-Platzierung: 28(von 55)
Bestzeit in der Kategorie: 3:28:58

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	5,27	30:56	5:52	25	7:43	113	8:34	5,27	30:56	5:52	3		138	
Runde 2	5,27	31:54	6:03	30	7:24	141	8:28	10,54	1:02:50	5:57	6		111	
Runde 3	5,27	33:53	6:25	40	9:16	175	10:15	15,81	1:36:43	6:07	2	6:31	133	
Runde 4	5,27	35:08	6:40	39	10:07	178	10:30	21,08	2:11:51	6:15	2		109	0:11
Runde 5	5,27	35:27	6:43	32	9:09	155	10:08	26,35	2:47:18	6:20	3		126	44:29
Runde 6	5,27	34:06	6:28	18	6:31	89	8:15	31,62	3:21:24	6:22	2	2:13	112	52:38
Runde 7	5,27	38:40	7:20	28	10:09	126	12:33	36,89	4:00:04	6:30	49		232	1:05:11
Letzte Runde Ziel	5,27	37:11	7:03	25	9:33	108	11:28	42,16	4:37:15	6:34	30	3:00:02	138	4:10:28