



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

Detailauswertung

LITWIN, Rüdiger

Verein: LT Lippehasen  
Startnummer: 208

Strecke: 42,16 km  
Marathon

Kategorie:  
Männer M55

Gesamt-Zeit: 4:41:34

Geschwindigkeit: 8,98 km/h  
Laufleistung: 6:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 146 (von 289)  
Strecken-Platzierung/Männer: 141 (von 261)  
Bestzeit der Strecke: 3:20:36

Kategorie-Platzierung: 9(von 21)  
Bestzeit in der Kategorie: 4:02:33

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	5,27	36:35	6:56	19	10:32	227	14:13	5,27	36:35	6:56	14	5:12	151			
Runde 2	5,27	37:25	7:05	18	10:11	236	13:59	10,54	1:14:00	7:01	9	20:20	119			
Runde 3	5,27	35:18	6:41	12	6:50	193	11:40	15,81	1:49:18	6:54	14	13:50	146			
Runde 4	5,27	32:27	6:09	8	3:14	118	7:49	21,08	2:21:45	6:43	12	12:05	117	10:05		
Runde 5	5,27	33:05	6:16	6	3:15	94	7:46	26,35	2:54:50	6:38	12	7:50	139	52:01		
Runde 6	5,27	34:04	6:27	7	2:12	88	8:13	31,62	3:28:54	6:36	12	2:20	125	1:00:08		
Runde 7	5,27	35:11	6:40	5	1:12	79	9:04	36,89	4:04:05	6:36	20	28:30	240	1:09:12		
Letzte Runde Ziel	5,27	37:29	7:06	6	2:46	115	11:46	42,16	4:41:34	6:40	9	39:01	151	4:14:47		