



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

Detailauswertung

KÖHNE, Heinz-Werner

Verein: VfL Engelskirchen
Startnummer: 170

Strecke: 42,16 km
Marathon

Kategorie:
Männer M40

Gesamt-Zeit: 4:41:47

Geschwindigkeit: 8,94 km/h
Laufleistung: 6:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 148 (von 289)
Strecken-Platzierung/Männer: 143 (von 261)
Bestzeit der Strecke: 3:20:36

Kategorie-Platzierung: 33(von 55)
Bestzeit in der Kategorie: 3:28:58

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	5,27	30:09	5:43	17	6:56	95	7:47	5,27	30:09	5:43	8		153	
Runde 2	5,27	30:19	5:45	20	5:49	98	6:53	10,54	1:00:28	5:44	10		121	
Runde 3	5,27	31:04	5:53	22	6:27	108	7:26	15,81	1:31:32	5:47	7	1:20	144	
Runde 4	5,27	31:27	5:58	18	6:26	84	6:49	21,08	2:02:59	5:50	47		224	
Runde 5	5,27	37:32	7:07	45	11:14	192	12:13	26,35	2:40:31	6:05	8		141	37:42
Runde 6	5,27	38:36	7:19	39	11:01	171	12:45	31,62	3:19:07	6:17	7		127	50:21
Runde 7	5,27	42:10	8:00	40	13:39	173	16:03	36,89	4:01:17	6:32	50		236	1:06:24
Letzte Runde Ziel	5,27	40:30	7:41	34	12:52	147	14:47	42,16	4:41:47	6:41	35	3:04:34	153	4:15:00