



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

Detailauswertung

OSTMANN, Heiko

Verein: LT Nauen-Falkensee  
Startnummer: 256

Strecke: 42,16 km  
Marathon

Kategorie:  
Männer M40

Gesamt-Zeit: 4:47:52

Geschwindigkeit: 8,75 km/h  
Laufleistung: 6:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 161 (von 289)  
Strecken-Platzierung/Männer: 154 (von 261)  
Bestzeit der Strecke: 3:20:36

Kategorie-Platzierung: 36(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	32:55	6:14	35	9:42	156	10:33	5,27	32:55	6:14	11		164	
Runde 2	5,27	33:30	6:21	40	9:00	179	10:04	10,54	1:06:25	6:18	53		247	
Runde 3	5,27	33:07	6:17	34	8:30	157	9:29	15,81	1:39:32	6:17	10	9:20	159	
Runde 4	5,27	34:08	6:28	34	9:07	155	9:30	21,08	2:13:40	6:20	8		127	2:00
Runde 5	5,27	35:33	6:44	33	9:15	157	10:14	26,35	2:49:13	6:25	11		151	46:24
Runde 6	5,27	37:50	7:10	35	10:15	158	11:59	31,62	3:27:03	6:32	10	7:52	138	58:17
Runde 7	5,27	40:52	7:45	37	12:21	162	14:45	36,89	4:07:55	6:43	9		135	1:13:02
Letzte Runde Ziel	5,27	39:57	7:34	30	12:19	133	14:14	42,16	4:47:52	6:49	38	3:10:39	165	4:21:05