



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

Detailauswertung

AHLRICHS, Frank

Verein: Dortmund
Startnummer: 2

Strecke: 42,16 km
Marathon

Kategorie:
Männer M45

Gesamt-Zeit: 5:04:59

Geschwindigkeit: 8,29 km/h
Laufleistung: 7:14 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 205 (von 289)
Strecken-Platzierung/Männer: 191 (von 261)
Bestzeit der Strecke: 3:20:36

Kategorie-Platzierung: 41(von 50)
Bestzeit in der Kategorie: 3:39:13

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	28:24	5:23	13	5:01	62	6:02	5,27	28:24	5:23	17		201	
Runde 2	5,27	30:25	5:46	19	5:48	104	6:59	10,54	58:49	5:34	13		146	
Runde 3	5,27	31:04	5:53	21	5:43	108	7:26	15,81	1:29:53	5:41	17		196	
Runde 4	5,27	32:14	6:06	23	5:24	112	7:36	21,08	2:02:07	5:47	41		220	
Runde 5	5,27	35:54	6:48	32	8:16	164	10:35	26,35	2:38:01	5:59	17		186	35:12
Runde 6	5,27	44:56	8:31	45	16:44	228	19:05	31,62	3:22:57	6:25	17		175	54:11
Runde 7	5,27	51:31	9:46	48	23:20	249	25:24	36,89	4:14:28	6:53	15		167	1:19:35
Letzte Runde Ziel	5,27	50:31	9:35	48	22:08	232	24:48	42,16	5:04:59	7:14	42	3:44:13	202	4:38:12