



6. Schlaubetal-Marathon  
Eisenhüttenstadt / 20.10.2012

Detailauswertung

Zarnbach, Ralf

Verein: Frankfurt(Oder)  
Startnummer: 677

Strecke: 42,35 km  
Cross-Marathon

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 3:32:16

Geschwindigkeit: 11,87 km/h  
Laufleistung: 5:01 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 13 (von 111)  
Strecken-Platzierung/Männer: 13 (von 89)  
Bestzeit der Strecke: 2:56:00

Kategorie-Platzierung: 4(von 25)  
Bestzeit in der Kategorie: 2:56:00

| 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          | 11,60               | 53:34      | 4:37         | 4          | 6:18         | 17           | 7:51           | 11,60         | 53:34       | 4:37          | 22         |              | 55           |                |
| Runde 2          | 18,60               | 1:31:35    | 4:55         | 3          | 13:58        | 12           | 14:47          | 30,20         | 2:25:09     | 4:48          | 22         |              | 45           |                |
| Runde 3          | 2,50                | 14:35      | 5:50         | 3          | 3:12         | 14           | 3:12           | 32,70         | 2:39:44     | 4:53          | 22         |              | 55           |                |
| Letzte Runde Zie | 9,65                | 52:32      | 5:26         | 4          | 13:31        | 17           | 13:31          | 42,35         | 3:32:16     | 5:00          | 4          | 36:16        | 13           | 36:16          |