



8. Schlaubetal Marathon
Eisenhüttenstadt / 18.10.2014

Detailauswertung

Zarnbach, Ralf

Verein: Frankfurt(Oder)
Startnummer: 705

Strecke: 43,00 km
Cross-Marathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 3:42:10

Geschwindigkeit: 11,61 km/h
Laufleistung: 5:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 117)
Strecken-Platzierung/Männer: 10 (von 82)
Bestzeit der Strecke: 2:54:26

Kategorie-Platzierung: 4(von 18)
Bestzeit in der Kategorie: 2:54:26

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	53:43	4:37	2	9:19	6	9:19	11,60	53:43	4:37	16		54	
Runde 2	9,90	49:38	5:00	5	7:42	10	7:42	21,50	1:43:21	4:48	16		54	
Runde 3	11,10	1:01:18	5:31	7	14:56	15	14:56	32,60	2:44:39	5:03	16		54	
Letzte Runde Ziel	10,40	57:31	5:31	7	15:47	20	15:47	43,00	3:42:10	5:09	4	47:44	10	47:44