



3. Schlaubetal-Marathon
Eisenhüttenstadt / 17.10.2009

evaluación detallada

Lüders, Niels-Olaf

Asociación: Storkow
Dorsal: 390

recorrido: 21.10 km
Cross-Halbmarathon

categoría:
Männer M40

tiempo total: 2:19:45

velocidad: 9.02 km/h
rendimiento en carrera: 6:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 111 (de 133)

posición en el recorrido/Men: 90 (de 99)

mejor tiempo del recorrido: 1:22:59

posición en la categoría: 19(de 21)

mejor tiempo en la categoría: 1:27:12

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men		
vuelta 1	10.40	1:09:38	6:41	19	26:25	90	28:12	10.40	1:09:38	6:41	4	15:39	30	15:10
última vuelta me	10.70	1:10:07	6:33	19	26:23	88	29:00	21.10	2:19:45	6:37	19	52:33	90	56:46