



3. Schlaubetal-Marathon

Eisenhüttenstadt / 17.10.2009

evaluación detallada

Malig, Ralf

Asociación: Bowlingclub Senftenberg
Dorsal: 614

recorrido: 43.50 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 3:19:31

velocidad: 12.93 km/h
rendimiento en carrera: 4:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 5 (de 105)
posición en el recorrido/Men: 5 (de 92)
mejor tiempo del recorrido: 3:10:17

posición en la categoría: 2(de 13)
mejor tiempo en la categoría: 3:16:37

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score				Total score					
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	Total retraso categoría	Total retraso Men	Total retraso Men
vuelta 1	11.60	49:47	4:17	2	3:20	9	4:15	11.60	49:47	4:17	2	3:20	56
vuelta 2	18.80	1:23:36	4:26	2	2:51	6	22:56	30.40	2:13:23	4:23	1	-	64
última vuelta me	13.10	1:06:08	5:02	1	-	5	3:30	43.50	3:19:31	4:35	2	2:54	5 9:14