



3. Schlaubetal-Marathon
Eisenhüttenstadt / 17.10.2009

evaluación detallada

Grunow, Mario

Asociación: Müllrose/ OT Dubrow
Dorsal: 673

recorrido: 43.50 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 4:51:51

velocidad: 8.84 km/h
rendimiento en carrera: 6:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 77 (de 105)
posición en el recorrido/Men: 69 (de 92)
mejor tiempo del recorrido: 3:10:17

posición en la categoría: 11(de 13)
mejor tiempo en la categoría: 3:16:37

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoría	Men	categoría	Men				categoría	Men		
vuelta 1	11.60	1:06:27	5:43	11	20:00	70	20:55	11.60	1:06:27	5:43	8	20:00	4	1:48
vuelta 2	18.80	1:58:48	6:19	11	38:03	66	58:08	30.40	3:05:15	6:05	13	51:52	91	11:33
última vuelta me	13.10	1:46:36	8:08	12	40:28	75	43:58	43.50	4:51:51	6:42	11	1:35:14	69	1:41:34