



## 8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

### evaluación detallada

**Ruppert, Ralf**

Asociación: Lg Oelde/Wadersloh  
Dorsal: 300

recorrido: 42.20 km  
Marathon

categoría:  
Männer M40

tiempo total: 4:29:00

velocidad: 9.37 km/h  
rendimiento en carrera: 6:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 101 (de 292)  
posición en el recorrido/Men: 97 (de 267)  
mejor tiempo del recorrido: 3:13:29

posición en la categoría: 25(de 64)  
mejor tiempo en la categoría: 3:25:37

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men
vuelta 1	12.50	1:13:05	5:50	23	18:23	98	12.50	1:13:05	5:50	59	95	4:50
vuelta 2	10.55	1:07:58	6:26	33	18:22	138	23.05	2:21:03	6:07	51	100	9:25
vuelta 3	10.55	1:12:32	6:52	29	16:42	111	33.60	3:33:35	6:21	46	91	1:00:38
última vuelta me	8.60	55:25	6:26	25	14:46	89	42.20	4:29:00	6:22	29	3:25:43	112 3:25:43