



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	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	12.50	1:13:05	5:50	23	18:23	98	19:13	12.50	1:13:05	5:50	59	95	4:50	
vuelta 2	10.55	1:07:58	6:26	33	18:22	138	20:12	23.05	2:21:03	6:07	51	100	9:25	
vuelta 3	10.55	1:12:32	6:52	29	16:42	111	24:13	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	18:45	42.20	4:29:00	6:22	29	3:25:43	112	3:25:43