



8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon
 Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

evaluación detallada

Schneiders, Helmut

Asociación: Berufsfeuerwehr Mönchengladbach
 Dorsal: 330

recorrido: 42.20 km
 Marathon

categoría:
 Männer M45

tiempo total: 4:32:33

velocidad: 9.25 km/h
 rendimiento en carrera: 6:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 110 (de 292)
 posición en el recorrido/Men: 106 (de 267)
 mejor tiempo del recorrido: 3:13:29

posición en la categoría: 22(de 57)
 mejor tiempo en la categoría: 3:37:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
vuelta 1	12.50	1:15:09	6:00	22	15:44	122	21:17	12.50	1:15:09	6:00	53	105	6:54	
vuelta 2	10.55	1:05:23	6:11	20	10:23	109	17:37	23.05	2:20:32	6:05	52	110	8:54	
vuelta 3	10.55	1:12:16	6:50	22	23:57	107	23:57	33.60	3:32:48	6:19	40	99	59:51	
última vuelta me	8.60	59:45	6:56	28	17:05	136	23:05	42.20	4:32:33	6:27	26	1:21:32	122	3:29:16