



## 8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

### evaluación detallada

**Seebode, Jan**

Asociación: RIOT ROAD RUNNERS Hannover  
Dorsal: 357

recorrido: 42.20 km  
Marathon

categoría:  
Männer M35

tiempo total: 4:39:28

velocidad: 9.02 km/h  
rendimiento en carrera: 6:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 134 (de 292)  
posición en el recorrido/Men: 129 (de 267)  
mejor tiempo del recorrido: 3:13:29

posición en la categoría: 27(de 50)  
mejor tiempo en la categoría: 3:22:06

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso        |                |                | Total |        |         |      |    |         |     |         |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|-------|--------|---------|------|----|---------|-----|---------|
|                  |             |                 |                        | retraso<br>min | retraso<br>seg | retraso<br>seg | km    | tiempo | min/km  |      |    |         |     |         |
| vuelta 1         | 12.50       | 1:24:33         | 6:45                   | 44             | 27:43          | 220            | 30:41 | 12.50  | 1:24:33 | 6:45 | 4  | 3:38    | 128 | 16:18   |
| vuelta 2         | 10.55       | 1:10:07         | 6:38                   | 33             | 20:49          | 162            | 22:21 | 23.05  | 2:34:40 | 6:42 | 4  | 3:04    | 133 | 23:02   |
| vuelta 3         | 10.55       | 1:10:23         | 6:40                   | 19             | 16:59          | 93             | 22:04 | 33.60  | 3:45:03 | 6:41 | 5  |         | 122 | 1:12:06 |
| última vuelta me | 8.60        | 54:25           | 6:19                   | 16             | 12:49          | 81             | 17:45 | 42.20  | 4:39:28 | 6:37 | 29 | 1:17:22 | 145 | 3:36:11 |