



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: 9.06 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 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	1:24:33	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