



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

evaluación detallada

Bickendorf, Josef

Asociación: Running TV Bedburg
 Dorsal: 30

recorrido: 42.20 km
 Marathon

categoría:
 Männer M45

tiempo total: 4:40:48

velocidad: 8.97 km/h
 rendimiento en carrera: 6:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 138 (de 292)
 posición en el recorrido/Men: 132 (de 267)
 mejor tiempo del recorrido: 3:13:29

posición en la categoría: 28(de 57)
 mejor tiempo en la categoría: 3:37:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	
vuelta 1	12.50	1:15:14	6:01	23	15:49	124	21:22	12.50	1:15:14	6:01	4	131	6:59
vuelta 2	10.55	1:10:52	6:43	34	15:52	173	23:06	23.05	2:26:06	6:20	4	136	14:28
vuelta 3	10.55	1:13:59	7:00	25	25:40	126	25:40	33.60	3:40:05	6:33	4	125	1:07:08
última vuelta me	8.60	1:00:43	7:03	30	18:03	143	24:03	42.20	4:40:48	6:39	32	1:29:47	148 3:37:31