



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

evaluación detallada

Sieder, Richard

Asociación: TB Jahn Wiesau  
 Dorsal: 358

recorrido: 42.20 km  
 Marathon

categoría:  
 Männer M40

tiempo total: 4:58:57

velocidad: 8.47 km/h  
 rendimiento en carrera: 7:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 198 (de 292)  
 posición en el recorrido/Men: 186 (de 267)  
 mejor tiempo del recorrido: 3:13:29

posición en la categoría: 46(de 64)  
 mejor tiempo en la categoría: 3:25:37

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	1:23:46	6:42	55	29:04	214	29:54	12.50	1:23:46	6:42	18	8:47	185	15:31
vuelta 2	10.55	1:12:31	6:52	49	22:55	193	24:45	23.05	2:36:17	6:46	18	10:29	191	24:39
vuelta 3	10.55	1:17:18	7:19	43	21:28	160	28:59	33.60	3:53:35	6:57	57	7:56	232	1:20:38
última vuelta me	8.60	1:05:22	7:36	42	24:43	180	28:42	42.20	4:58:57	7:05	50	3:55:40	203	3:55:40