



8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

evaluación detallada

Rabe, Sonja

Asociación: Marathon-Club Menden
Dorsal: 277

recorrido: 42.20 km
Marathon

categoría:
Frauen W50

tiempo total: 5:42:50

velocidad: 7.35 km/h
rendimiento en carrera: 8:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 265 (de 292)
posición en el recorrido/Women: 22 (de 25)
mejor tiempo del recorrido: 4:02:42

posición en la categoría: 5(de 6)
mejor tiempo en la categoría: 4:41:26

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapaposisió retraso				Total		Total		Total posició retraso			
	km	tiempo	min/km	categoría	Wome	Women	km	tiempo	min/km	categoría	Wome	Women		
vuelta 1	12.50	1:35:44	7:39	6	17:53	25	27:35	12.50	1:35:44	7:39	5	17:53	5	11:30
vuelta 2	10.55	1:27:44	8:18	6	17:34	23	27:56	23.05	3:03:28	7:57	4	35:27	3	48:14
vuelta 3	10.55	1:33:52	8:53	5	18:02	23	29:58	33.60	4:37:20	8:15	5	53:29	4	33:59
última vuelta me	8.60	1:05:30	7:36	2	7:55	16	16:26	42.20	5:42:50	8:07	5	1:01:24	22	1:40:08