



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

LANZ, Stephan

Asociación: London
Dorsal: 197

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M30

tiempo total: 4:37:19

velocidad: 9.09 km/h
rendimiento en carrera: 6:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 133 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 129 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 20(de 31)
mejor tiempo en la categoría: 3:22:43

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
vuelta 1	5.27	33:57	6:26	26	10:20	188	11:35	5.27	33:57	6:26	13	6:46	139	
vuelta 2	5.27	34:26	6:32	26	9:53	193	11:00	10.54	1:08:23	6:29	31	13:13	252	
vuelta 3	5.27	35:01	6:38	26	10:43	190	11:23	15.81	1:43:24	6:32	13	18:52	134	
vuelta 4	5.27	36:09	6:51	26	11:30	192	11:31	21.08	2:19:33	6:37	11	25:09	110	7:53
vuelta 5	5.27	33:50	6:25	20	8:24	119	8:31	26.35	2:53:23	6:34	11	27:36	127	50:34
vuelta 6	5.27	33:41	6:23	13	7:50	79	7:50	31.62	3:27:04	6:32	13	49:03	113	58:18
vuelta 7	5.27	35:08	6:40	12	8:57	78	9:01	36.89	4:02:12	6:33	30	22:02	239	1:07:19
última vuelta Zie	5.27	35:07	6:39	12	9:03	73	9:24	42.16	4:37:19	6:34	20	1:14:36	139	4:10:32