



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

RUSEK, Stanislaw

Asociación: Poznan PL
Dorsal: 305

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M50

tiempo total: 4:51:58

velocidad: 8.63 km/h
rendimiento en carrera: 6:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 176 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 166 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 15(de 32)
mejor tiempo en la categoría: 3:20:36

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	5.27	30:28	5:46	9	6:25	105	8:06	5.27	30:28	5:46	18	176		
vuelta 2	5.27	30:44	5:49	10	6:30	116	7:18	10.54	1:01:12	5:48	24	12:51	206	
vuelta 3	5.27	33:14	6:18	14	8:43	160	9:36	15.81	1:34:26	5:58	18	171		
vuelta 4	5.27	33:01	6:15	11	8:23	133	8:23	21.08	2:07:27	6:02	17	137		
vuelta 5	5.27	35:09	6:40	14	9:50	149	9:50	26.35	2:42:36	6:10	16	163	39:47	
vuelta 6	5.27	37:56	7:11	16	11:59	160	12:05	31.62	3:20:32	6:20	21	150	51:46	
vuelta 7	5.27	40:56	7:46	18	14:49	163	14:49	36.89	4:01:28	6:32	16	145	1:06:35	
última vuelta Zie	5.27	50:30	9:34	28	24:47	231	24:47	42.16	4:51:58	6:55	16	3:30:25	177	4:25:11