



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

MARTIN, Holan

Asociación: TJ Liga 100 Praha
Dorsal: 219

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 5:15:58

velocidad: 8.01 km/h
rendimiento en carrera: 7:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 226 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 209 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 44(de 50)
mejor tiempo en la categoría: 3:39:13

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	5.27	33:11	6:17	32	9:48	165	10:49	5.27	33:11	6:17	20	1:31	218
vuelta 2	5.27	32:22	6:08	29	7:45	154	8:56	10.54	1:05:33	6:13	15	0:51	159
vuelta 3	5.27	33:30	6:21	31	8:09	167	9:52	15.81	1:39:03	6:15	20		213
vuelta 4	5.27	35:04	6:39	36	8:14	176	10:26	21.08	2:14:07	6:21	17		173 2:27
vuelta 5	5.27	40:52	7:45	45	13:14	223	15:33	26.35	2:54:59	6:38	19		197 52:10
vuelta 6	5.27	43:27	8:14	43	15:15	216	17:36	31.62	3:38:26	6:54	20		192 1:09:40
vuelta 7	5.27	46:22	8:47	44	18:11	212	20:15	36.89	4:24:48	7:10	18		184 1:29:55
última vuelta Zie	5.27	51:10	9:42	49	22:47	239	25:27	42.16	5:15:58	7:29	45	3:55:12	220 4:49:11