



4. Schlaubetal-Marathon  
Eisenhüttenstadt / 23.10.2010

evaluación detallada

Prüfer, Ralf Michael

Asociación: Dorits Laufclub  
Dorsal: 622

recorrido: 42.19 km  
Marathon

categoría:  
Männer M45

tiempo total: 4:30:56

velocidad: 9.30 km/h  
rendimiento en carrera: 6:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 70 (de 99)  
posición en el recorrido/Men: 63 (de 82)  
mejor tiempo del recorrido: 2:57:08

posición en la categoría: 18(de 22)  
mejor tiempo en la categoría: 3:19:12

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapaposisió retraso				Total		Total		Total posició retraso			
	km	tiempo	min/km	categoría	Men	Men	km	tiempo	min/km	categoría	Men	Men		
vuelta 1	11.60	1:04:09	5:31	15	13:31	61	17:24	11.60	1:04:09	5:31	6	12	2:35	
vuelta 2	18.40	1:47:46	5:51	15	21:45	53	29:26	30.00	2:51:55	5:43	6	1:25	12	8:06
vuelta 3	3.50	16:15	4:38	7	2:00	32	4:07	33.50	3:08:10	5:37	6	1:06	12	6:09
última vuelta me	8.69	1:22:46	9:31	22	36:25	75	42:51	42.19	4:30:56	6:25	18	1:11:44	63	1:33:48