



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

GALLENKAMP, Guido

Asociación: LG Wuppertal
Dorsal: 86

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M30

tiempo total: 4:06:44

velocidad: 10.21 km/h
rendimiento en carrera: 5:51 min/km

posición en el recorrido/Total: 52 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 51 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 11(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				retraso	posición	retraso			
vuelta 1	5.27	24:02	4:33	4	0:25	7	1:40	5.27	24:02	4:33	22			61
vuelta 2	5.27	25:29	4:50	5	0:56	14	2:03	10.54	49:31	4:41	25			57
vuelta 3	5.27	26:33	5:02	6	2:15	17	2:55	15.81	1:16:04	4:48	22			56
vuelta 4	5.27	28:04	5:19	8	3:25	30	3:26	21.08	1:44:08	4:56	25			54
vuelta 5	5.27	33:31	6:21	19	8:05	109	8:12	26.35	2:17:39	5:13	20			49 14:50
vuelta 6	5.27	33:57	6:26	14	8:06	86	8:06	31.62	2:51:36	5:25	25	13:35		52 22:50
vuelta 7	5.27	38:06	7:13	16	11:55	114	11:59	36.89	3:29:42	5:41	19			45 34:49
última vuelta Zie	5.27	37:02	7:01	16	10:58	101	11:19	42.16	4:06:44	5:51	11	44:01	61	3:39:57