



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

OST, Thomas

Asociación: BvB 09
Dorsal: 255

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 4:30:23

velocidad: 9.32 km/h
rendimiento en carrera: 6:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 111 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 107 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 22(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	29:00	5:30	15	5:37	80	6:38	5.27	29:00	5:30	48	62
vuelta 2	5.27	30:05	5:42	16	5:28	93	6:39	10.54	59:05	5:36	36	195
vuelta 3	5.27	30:49	5:50	17	5:28	96	7:11	15.81	1:29:54	5:41	47	110
vuelta 4	5.27	32:04	6:05	21	5:14	104	7:26	21.08	2:01:58	5:47	40	218
vuelta 5	5.27	34:25	6:31	25	6:47	133	9:06	26.35	2:36:23	5:56	45	103 33:34
vuelta 6	5.27	36:06	6:51	26	7:54	126	10:15	31.62	3:12:29	6:05	40	90 43:43
vuelta 7	5.27	38:25	7:17	28	10:14	121	12:18	36.89	3:50:54	6:15	45	99 56:01
última vuelta Zie	5.27	39:29	7:29	28	11:06	130	13:46	42.16	4:30:23	6:24	23 3:09:37	117 4:03:36