



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon
Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

HÖLZEL, Holger

Asociación: Vorwärts Köln
Dorsal: 130

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M35

tiempo total: 4:37:07

velocidad: 9.09 km/h
rendimiento en carrera: 6:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 131 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 127 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 24(de 42)
mejor tiempo en la categoría: 3:29:26

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			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
vuelta 1	5.27	28:07	5:20	8	5:45	56	5:45	5.27	28:07	5:20	6	137		
vuelta 2	5.27	29:31	5:36	15	6:05	82	6:05	10.54	57:38	5:28	9	110		
vuelta 3	5.27	31:17	5:56	20	7:39	116	7:39	15.81	1:28:55	5:37	6	132		
vuelta 4	5.27	32:08	6:05	19	7:06	107	7:30	21.08	2:01:03	5:44	33	215		
vuelta 5	5.27	34:52	6:36	25	8:43	139	9:33	26.35	2:35:55	5:55	6	125	33:06	
vuelta 6	5.27	37:17	7:04	26	10:46	147	11:26	31.62	3:13:12	6:06	4	111	44:26	
vuelta 7	5.27	40:51	7:45	29	13:12	160	14:44	36.89	3:54:03	6:20	6	120	59:10	
última vuelta Zie	5.27	43:04	8:10	33	16:27	180	17:21	42.16	4:37:07	6:34	27	3:11:14	137	4:10:20