



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

LÜDER, Dr. Steffen

Asociación: Ron Hill Berlin
Dorsal: 213

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M40

tiempo total: 4:37:15

velocidad: 9.12 km/h
rendimiento en carrera: 6:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 132 (de 289)

posición en el recorrido/Men: 128 (de 261)

mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 28(de 55)

mejor tiempo en la categoría: 3:28:58

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
vuelta 1	5.27	30:56	5:52	25	7:43	113	8:34	5.27	30:56	5:52	3		138	
vuelta 2	5.27	31:54	6:03	30	7:24	141	8:28	10.54	1:02:50	5:57	6		111	
vuelta 3	5.27	33:53	6:25	40	9:16	175	10:15	15.81	1:36:43	6:07	2	6:31	133	
vuelta 4	5.27	35:08	6:40	39	10:07	178	10:30	21.08	2:11:51	6:15	2		109	0:11
vuelta 5	5.27	35:27	6:43	32	9:09	155	10:08	26.35	2:47:18	6:20	3		126	44:29
vuelta 6	5.27	34:06	6:28	18	6:31	89	8:15	31.62	3:21:24	6:22	2	2:13	112	52:38
vuelta 7	5.27	38:40	7:20	28	10:09	126	12:33	36.89	4:00:04	6:30	49		232	1:05:11
última vuelta Zie	5.27	37:11	7:03	25	9:33	108	11:28	42.16	4:37:15	6:34	30	3:00:02	138	4:10:28