



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

OSTMANN, Heiko

Asociación: LT Nauen-Falkensee
Dorsal: 256

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M40

tiempo total: 4:47:52

velocidad: 8.79 km/h
rendimiento en carrera: 6:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 161 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 154 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 36(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	32:55	6:14	35	9:42	156	10:33	5.27	32:55	6:14	11		164	
vuelta 2	5.27	33:30	6:21	40	9:00	179	10:04	10.54	1:06:25	6:18	53		247	
vuelta 3	5.27	33:07	6:17	34	8:30	157	9:29	15.81	1:39:32	6:17	10	9:20	159	
vuelta 4	5.27	34:08	6:28	34	9:07	155	9:30	21.08	2:13:40	6:20	8		127	2:00
vuelta 5	5.27	35:33	6:44	33	9:15	157	10:14	26.35	2:49:13	6:25	11		151	46:24
vuelta 6	5.27	37:50	7:10	35	10:15	158	11:59	31.62	3:27:03	6:32	10	7:52	138	58:17
vuelta 7	5.27	40:52	7:45	37	12:21	162	14:45	36.89	4:07:55	6:43	9		135	1:13:02
última vuelta Zie	5.27	39:57	7:34	30	12:19	133	14:14	42.16	4:47:52	6:49	38	3:10:39	165	4:21:05