



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

ROSE, Frank

Asociación: Behringen
Dorsal: 300

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 4:51:37

velocidad: 8.64 km/h
rendimiento en carrera: 6:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 173 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 163 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 34(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	31:26	5:57	26	8:03	129	9:04	5.27	31:26	5:57	10	173		
vuelta 2	5.27	31:51	6:02	27	7:14	139	8:25	10.54	1:03:17	6:00	43	221		
vuelta 3	5.27	32:18	6:07	28	6:57	139	8:40	15.81	1:35:35	6:02	10	168		
vuelta 4	5.27	34:06	6:28	29	7:16	154	9:28	21.08	2:09:41	6:09	8	134		
vuelta 5	5.27	37:05	7:02	37	9:27	183	11:46	26.35	2:46:46	6:19	11	160	43:57	
vuelta 6	5.27	40:18	7:38	37	12:06	191	14:27	31.62	3:27:04	6:32	10	113	58:18	
vuelta 7	5.27	44:04	8:21	41	15:53	191	17:57	36.89	4:11:08	6:48	8	142	1:16:15	
última vuelta Zie	5.27	40:29	7:40	31	12:06	145	14:46	42.16	4:51:37	6:55	35	3:30:51	174	4:24:50