



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

AHLRICHS, Frank

Asociación: Dortmund
Dorsal: 2

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 5:04:59

velocidad: 8.26 km/h
rendimiento en carrera: 7:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 205 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 191 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 41(de 50)
mejor tiempo en la categoría: 3:39:13

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	5.27	28:24	5:23	13	5:01	62	6:02	5.27	28:24	5:23	17	201		
vuelta 2	5.27	30:25	5:46	19	5:48	104	6:59	10.54	58:49	5:34	13	146		
vuelta 3	5.27	31:04	5:53	21	5:43	108	7:26	15.81	1:29:53	5:41	17	196		
vuelta 4	5.27	32:14	6:06	23	5:24	112	7:36	21.08	2:02:07	5:47	41	220		
vuelta 5	5.27	35:54	6:48	32	8:16	164	10:35	26.35	2:38:01	5:59	17	186	35:12	
vuelta 6	5.27	44:56	8:31	45	16:44	228	19:05	31.62	3:22:57	6:25	17	175	54:11	
vuelta 7	5.27	51:31	9:46	48	23:20	249	25:24	36.89	4:14:28	6:53	15	167	1:19:35	
última vuelta Zie	5.27	50:31	9:35	48	22:08	232	24:48	42.16	5:04:59	7:14	42	3:44:13	202	4:38:12