



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 | etapaposisió min/km | retraso | | | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso | | |
|-------------------|-------------|-----------------|------------------------|-----------------------|-------|-----|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|---------|-------------|
| | | | | posición categoría | Men | Men | | | | posición categoría | Men | Men |
| vuelta 1 | 5.27 | 28:24 | 5:23 | 13 | 5:01 | 62 | 5.27 | 28:24 | 5:23 | 17 | | 201 |
| vuelta 2 | 5.27 | 30:25 | 5:46 | 19 | 5:48 | 104 | 10.54 | 58:49 | 5:34 | 13 | | 146 |
| vuelta 3 | 5.27 | 31:04 | 5:53 | 21 | 5:43 | 108 | 15.81 | 1:29:53 | 5:41 | 17 | | 196 |
| vuelta 4 | 5.27 | 32:14 | 6:06 | 23 | 5:24 | 112 | 21.08 | 2:02:07 | 5:47 | 41 | | 220 |
| vuelta 5 | 5.27 | 35:54 | 6:48 | 32 | 8:16 | 164 | 26.35 | 2:38:01 | 5:59 | 17 | | 186 35:12 |
| vuelta 6 | 5.27 | 44:56 | 8:31 | 45 | 16:44 | 228 | 31.62 | 3:22:57 | 6:25 | 17 | | 175 54:11 |
| vuelta 7 | 5.27 | 51:31 | 9:46 | 48 | 23:20 | 249 | 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 | 42.16 | 5:04:59 | 7:14 | 42 | 3:44:13 | 202 4:38:12 |