



# 9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

## evaluación detallada

**TRIEBEL, Silko**

Asociación: Rennsteiglaufverein  
Dorsal: 378

recorrido: 31.62 km  
3/4 Marathon

categoría:  
Männer M35

tiempo total: 3:20:02

velocidad: 9.30 km/h  
rendimiento en carrera: 6:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 6 (de 23)  
posición en el recorrido/Men: 6 (de 21)  
mejor tiempo del recorrido: 2:26:37

posición en la categoría: 1(de 3)  
mejor tiempo en la categoría: 3:20:02

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control            | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso  |         |     | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso  |         |          | retraso<br>Men |
|--------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|---------|-----|----------------|-------------|-----------------|-----------------|----------|---------|----------|----------------|
|                    |             |                 |                        | posición | retraso | Men |                |             |                 |                 | posición | retraso | Men      |                |
| vuelta 1           | 5.27        | 31:07           | 5:54                   | 1        | -       | 9   | 9:29           | 5.27        | 31:07           | 5:54            | 1        | -       | 17       |                |
| vuelta 2           | 5.27        | 30:22           | 5:45                   | 1        | -       | 7   | 7:57           | 10.54       | 1:01:29         | 5:50            | 1        | -       | 11 14:20 |                |
| vuelta 3           | 5.27        | 31:09           | 5:54                   | 1        | -       | 8   | 7:49           | 15.81       | 1:32:38         | 5:51            | 1        | -       | 16       |                |
| vuelta 4           | 5.27        | 32:59           | 6:15                   | 1        | -       | 7   | 8:28           | 21.08       | 2:05:37         | 5:57            | 1        | -       | 16       |                |
| vuelta 5           | 5.27        | 34:51           | 6:36                   | 1        | -       | 6   | 9:50           | 26.35       | 2:40:28         | 6:05            | 1        | -       | 14       |                |
| última vuelta Ziel | 5.27        | 39:34           | 7:30                   | 2        | 0:15    | 6   | 9:52           | 31.62       | 3:20:02         | 6:19            | 1        | -       | 6 53:25  |                |