



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

KRAHE, Holger

Asociación: Bonn
Dorsal: 175

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M30

tiempo total: 3:22:43

velocidad: 12.48 km/h
rendimiento en carrera: 4:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 2 (de 289)
posición en el recorrido/Men: 2 (de 261)
mejor tiempo del recorrido: 3:20:36

posición en la categoría: 1(de 31)
mejor tiempo en la categoría: 3:22:43

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
vuelta 1	5.27	25:41	4:52	9	2:04	20	3:19	5.27	25:41	4:52	17	9		
vuelta 2	5.27	24:33	4:39	1	-	4	1:07	10.54	50:14	4:45	13	7		
vuelta 3	5.27	24:18	4:36	1	-	2	0:40	15.81	1:14:32	4:42	17	5		
vuelta 4	5.27	24:39	4:40	1	-	2	0:01	21.08	1:39:11	4:42	14	3		
vuelta 5	5.27	25:26	4:49	1	-	2	0:07	26.35	2:04:37	4:43	15	2	1:48	
vuelta 6	5.27	25:51	4:54	1	-	1	-	31.62	2:30:28	4:45	16	2	1:42	
vuelta 7	5.27	26:11	4:58	1	-	2	0:04	36.89	2:56:39	4:47	14	2	1:46	
última vuelta Zie	5.27	26:04	4:56	1	-	2	0:21	42.16	3:22:43	4:48	1	-	10	2:55:56