



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon
Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

evaluación detallada

Abad, Antonio

Asociación: Cañorroto flower power team
Dorsal: 1

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 4:19:23

velocidad: 9.72 km/h
rendimiento en carrera: 6:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 80 (de 311)
posición en el recorrido/Men: 74 (de 279)
mejor tiempo del recorrido: 3:02:44

posición en la categoría: 15(de 62)
mejor tiempo en la categoría: 3:40:26

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 | | |
| Runde | 5.27 | 29:23 | 5:34 | 17 | 5:13 | 68 | 7:40 | 5.27 | 29:23 | 5:34 | 49 | 48 | | |
| Runde | 5.27 | 31:01 | 5:53 | 28 | 6:13 | 108 | 9:18 | 10.54 | 1:00:24 | 5:43 | 31 | 74 | 16:58 | |
| Runde | 5.27 | 31:12 | 5:55 | 24 | 5:31 | 96 | 8:57 | 15.81 | 1:31:36 | 5:47 | 31 | 64 | 25:55 | |
| Runde | 5.27 | 31:56 | 6:03 | 21 | 5:18 | 94 | 9:08 | 21.08 | 2:03:32 | 5:51 | 5 | 74 | 35:03 | |
| Runde | 5.27 | 32:20 | 6:08 | 16 | 4:12 | 81 | 9:44 | 26.35 | 2:35:52 | 5:54 | 31 | 74 | 44:47 | |
| Runde | 5.27 | 33:39 | 6:23 | 15 | 4:34 | 72 | 11:07 | 31.62 | 3:09:31 | 5:59 | 31 | 74 | 55:54 | |
| Runde | 5.27 | 34:11 | 6:29 | 11 | 4:25 | 57 | 10:59 | 36.89 | 3:43:42 | 6:03 | 45 | 73 | 1:06:53 | |
| Runde | 5.27 | 35:41 | 6:46 | 16 | 19:56 | 72 | 19:56 | 42.16 | 4:19:23 | 6:09 | 18 | 3:21:59 | 80 | 3:26:01 |