



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

evaluación detallada

Houben, Rudolf

Asociación: LLG 80 Nordpark Köln
Dorsal: 152

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M55

tiempo total: 4:32:23

velocidad: 9.25 km/h
rendimiento en carrera: 6:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 110 (de 311)
posición en el recorrido/Men: 103 (de 279)
mejor tiempo del recorrido: 3:02:44

posición en la categoría: 3(de 15)
mejor tiempo en la categoría: 4:16:29

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men
				posición	posición	Men				posición	posición	Men	
Runde	5.27	28:52	5:28	3	1:11	59	5.27	28:52	5:28	3	1:11	108	
Runde	5.27	30:18	5:44	3	2:22	91	10.54	59:10	5:36	3	3:33	103	
Runde	5.27	33:41	6:23	5	5:10	149	15.81	1:32:51	5:52	3	8:43	103	
Runde	5.27	33:38	6:22	5	4:01	132	21.08	2:06:29	6:00	3	12:44	103	
Runde	5.27	34:24	6:31	4	4:17	112	26.35	2:40:53	6:06	3	15:01	103	
Runde	5.27	34:58	6:38	2	2:42	88	31.62	3:15:51	6:11	3	12:49	91	
Runde	5.27	37:30	7:06	5	1:33	100	36.89	3:53:21	6:19	3	13:03	102	
Runde	5.27	39:02	7:24	5	2:51	129	42.16	4:32:23	6:27	3	15:54	109	