



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

evaluación detallada

Helbig, Stefan

Asociación: BLT Helbig/Hörmann  
Dorsal: 130

recorrido: 42.16 km  
Marathon

categoría:  
Männer M20

tiempo total: 4:32:53

velocidad: 9.23 km/h  
rendimiento en carrera: 6:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 111 (de 311)  
posición en el recorrido/Men: 104 (de 279)  
mejor tiempo del recorrido: 3:02:44

posición en la categoría: 7(de 19)  
mejor tiempo en la categoría: 3:02:44

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde	5.27	26:19	4:59	3	4:36	30	4:36	5.27	26:19	4:59	14	109		
Runde	5.27	29:02	5:30	6	7:19	60	7:19	10.54	55:21	5:15	14	104	11:55	
Runde	5.27	28:24	5:23	4	6:09	40	6:09	15.81	1:23:45	5:17	14	104	18:04	
Runde	5.27	30:42	5:49	6	7:54	70	7:54	21.08	1:54:27	5:25	14	104	25:58	
Runde	5.27	35:20	6:42	10	12:44	132	12:44	26.35	2:29:47	5:41	14	104	38:42	
Runde	5.27	39:58	7:35	13	17:26	178	17:26	31.62	3:09:45	6:00	14	104	56:08	
Runde	5.27	39:57	7:34	9	16:45	149	16:45	36.89	3:49:42	6:13	14	103	1:12:53	
Runde	5.27	43:11	8:11	10	17:16	175	27:26	42.16	4:32:53	6:28	7	1:30:09	110	3:39:31