



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

evaluación detallada

Heese, Sebastian

Asociación: VfL Bückeberg
Dorsal: 126

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M30

tiempo total: 4:53:05

velocidad: 8.60 km/h
rendimiento en carrera: 6:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 171 (de 311)
posición en el recorrido/Men: 160 (de 279)
mejor tiempo del recorrido: 3:02:44

posición en la categoría: 23(de 33)
mejor tiempo en la categoría: 3:37:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso			posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso		
				posición	retraso	Men						posición	retraso	Men
Runde	5.27	34:14	6:29	25	9:45	189	12:31	5.27	34:14	6:29	7	165	3:41	
Runde	5.27	33:22	6:19	24	8:55	161	11:39	10.54	1:07:36	6:24	7	153	24:10	
Runde	5.27	34:13	6:29	23	10:14	160	11:58	15.81	1:41:49	6:26	7	160	36:08	
Runde	5.27	35:03	6:39	24	9:36	161	12:15	21.08	2:16:52	6:29	7	160	48:23	
Runde	5.27	35:10	6:40	20	8:39	128	12:34	26.35	2:52:02	6:31	7	160	1:00:57	
Runde	5.27	38:59	7:23	22	10:46	165	16:27	31.62	3:31:01	6:40	7	159	1:17:24	
Runde	5.27	41:24	7:51	21	11:21	164	18:12	36.89	4:12:25	6:50	7	159	1:35:36	
Runde	5.27	40:40	7:42	18	12:08	150	24:55	42.16	4:53:05	6:57	23	1:15:26	166 3:59:43	