



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

evaluación detallada

Nickolaus, Holger

Asociación: LG Rhein-Wied
Dorsal: 267

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 4:05:50

velocidad: 10.25 km/h
rendimiento en carrera: 5:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 311)
posición en el recorrido/Men: 43 (de 279)
mejor tiempo del recorrido: 3:02:44

posición en la categoría: 6(de 62)
mejor tiempo en la categoría: 3:40:26

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men		
Runde	5.27	28:07	5:20	9	3:57	50	6:24	5.27	28:07	5:20	40	49		
Runde	5.27	28:51	5:28	12	4:03	55	7:08	10.54	56:58	5:24	37	44	13:32	
Runde	5.27	29:16	5:33	10	3:35	50	7:01	15.81	1:26:14	5:27	37	44	20:33	
Runde	5.27	29:52	5:40	9	3:14	51	7:04	21.08	1:56:06	5:30	37	44	27:37	
Runde	5.27	30:39	5:48	6	2:31	43	8:03	26.35	2:26:45	5:34	37	44	35:40	
Runde	5.27	31:48	6:02	6	2:43	46	9:16	31.62	2:58:33	5:38	37	44	44:56	
Runde	5.27	33:57	6:26	8	4:11	50	10:45	36.89	3:32:30	5:45	36	43	55:41	
Runde	5.27	33:20	6:19	10	17:35	47	17:35	42.16	4:05:50	5:49	9	3:08:26	49	3:12:28