



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

evaluación detallada

Kanzog, Holger

Asociación: Lübeck
Dorsal: 169

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 4:25:29

velocidad: 9.49 km/h
rendimiento en carrera: 6:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 91 (de 311)
posición en el recorrido/Men: 84 (de 279)
mejor tiempo del recorrido: 3:02:44

posición en la categoría: 18(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	31:20	5:56	27	7:10	118	9:37	5.27	31:20	5:56	6	68	0:47	
Runde	5.27	30:36	5:48	25	5:48	96	8:53	10.54	1:01:56	5:52	49	84	18:30	
Runde	5.27	30:32	5:47	23	4:51	85	8:17	15.81	1:32:28	5:50	49	41	26:47	
Runde	5.27	31:26	5:57	19	4:48	82	8:38	21.08	2:03:54	5:52	49	84	35:25	
Runde	5.27	33:12	6:17	20	5:04	94	10:36	26.35	2:37:06	5:57	49	84	46:01	
Runde	5.27	34:42	6:35	19	5:37	86	12:10	31.62	3:11:48	6:03	49	84	58:11	
Runde	5.27	35:58	6:49	18	6:12	79	12:46	36.89	3:47:46	6:10	48	83	1:10:57	
Runde	5.27	37:43	7:09	28	21:58	108	21:58	42.16	4:25:29	6:17	21	3:28:05	90	3:32:07