



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

evaluación detallada

Lüder, Steffen

Asociación: LC Ron-Hill Berlin
Dorsal: 229

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 4:36:35

velocidad: 9.11 km/h
rendimiento en carrera: 6:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 120 (de 311)
posición en el recorrido/Men: 113 (de 279)
mejor tiempo del recorrido: 3:02:44

posición en la categoría: 26(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	30:28	5:46	20	6:18	87	8:45	5.27	30:28	5:46	60	118
Runde	5.27	32:21	6:08	32	7:33	134	10:38	10.54	1:02:49	5:57	57	113 19:23
Runde	5.27	33:06	6:16	33	7:25	137	10:51	15.81	1:35:55	6:04	57	89 30:14
Runde	5.27	33:36	6:22	35	6:58	131	10:48	21.08	2:09:31	6:08	3	113 41:02
Runde	5.27	33:46	6:24	23	5:38	103	11:10	26.35	2:43:17	6:11	57	113 52:12
Runde	5.27	36:15	6:52	25	7:10	109	13:43	31.62	3:19:32	6:18	57	113 1:05:55
Runde	5.27	38:16	7:15	28	8:30	115	15:04	36.89	3:57:48	6:26	56	112 1:20:59
Runde	5.27	38:47	7:21	32	23:02	126	23:02	42.16	4:36:35	6:33	29 3:39:11	119 3:43:13