



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