



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

evaluación detallada

Grunenberg, Karol

Asociación: Bunert Running Team
Dorsal: 111

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M20

tiempo total: 3:02:44

velocidad: 13.79 km/h
rendimiento en carrera: 4:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 1 (de 311)
posición en el recorrido/Men: 1 (de 279)
mejor tiempo del recorrido: 3:02:44

posición en la categoría: 1(de 19)
mejor tiempo en la categoría: 3:02:44

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | stage score | | | | Total score | | | | | | |
|---------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------------|----------------|
| | | | | posición categoría | retraso Men | posición categoría | retraso Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | posición categoría | retraso Men | posición categoría | retraso Men |
| Runde | 5.27 | 21:43 | 4:07 | 1 | - | 1 | - | 5.27 | 21:43 | 4:07 | 11 | 6 | | |
| Runde | 5.27 | 21:43 | 4:07 | 1 | - | 1 | - | 10.54 | 43:26 | 4:07 | 11 | 1 | - | |
| Runde | 5.27 | 22:15 | 4:13 | 1 | - | 1 | - | 15.81 | 1:05:41 | 4:09 | 11 | 1 | - | |
| Runde | 5.27 | 22:48 | 4:19 | 1 | - | 1 | - | 21.08 | 1:28:29 | 4:11 | 11 | 1 | - | |
| Runde | 5.27 | 22:36 | 4:17 | 1 | - | 1 | - | 26.35 | 1:51:05 | 4:12 | 11 | 1 | - | |
| Runde | 5.27 | 22:32 | 4:16 | 1 | - | 1 | - | 31.62 | 2:13:37 | 4:13 | 11 | 1 | - | |
| Runde | 5.27 | 23:12 | 4:24 | 1 | - | 1 | - | 36.89 | 2:36:49 | 4:15 | 11 | 1 | - | |
| Runde | 5.27 | 25:55 | 4:55 | 1 | - | 3 | 10:10 | 42.16 | 3:02:44 | 4:20 | 1 | - | 6 | 2:09:22 |