



6. Schlaubetal-Marathon
Eisenhüttenstadt / 20.10.2012

evaluación detallada

Zarnbach, Ralf

Asociación: Frankfurt(Oder)
Dorsal: 677

recorrido: 42.35 km
Cross-Marathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 3:32:16

velocidad: 11.87 km/h
rendimiento en carrera: 5:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 13 (de 111)
posición en el recorrido/Men: 13 (de 89)
mejor tiempo del recorrido: 2:56:00

posición en la categoría: 4(de 25)
mejor tiempo en la categoría: 2:56:00

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	11.60	53:34	4:37	4	6:18	17	7:51	11.60	53:34	4:37	22	55		
vuelta 2	18.60	1:31:35	4:55	3	13:58	12	14:47	30.20	2:25:09	4:48	22	45		
vuelta 3	2.50	14:35	5:50	3	3:12	14	3:12	32.70	2:39:44	4:53	22	55		
última vuelta me	9.65	52:32	5:26	4	13:31	17	13:31	42.35	3:32:16	5:00	4	36:16	13	36:16