



8. Schlaubetal Marathon  
Eisenhüttenstadt / 18.10.2014

evaluación detallada

Zarnbach, Ralf

Asociación: Frankfurt(Oder)  
Dorsal: 705

recorrido: 43.00 km  
Cross-Marathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 3:42:10

velocidad: 11.61 km/h  
rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 117)  
posición en el recorrido/Men: 10 (de 82)  
mejor tiempo del recorrido: 2:54:26

posición en la categoría: 4(de 18)  
mejor tiempo en la categoría: 2:54:26

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	posición Men	
vuelta 1	11.60	53:43	4:37	2	9:19	6	9:19	11.60	53:43	4:37	16	54		
vuelta 2	9.90	49:38	5:00	5	7:42	10	7:42	21.50	1:43:21	4:48	16	54		
vuelta 3	11.10	1:01:18	5:31	7	14:56	15	14:56	32.60	2:44:39	5:03	16	54		
última vuelta Zie	10.40	57:31	5:31	7	15:47	20	15:47	43.00	3:42:10	5:09	4	47:44	10	47:44