



# 13. Untertage-Sparkassen-Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 15.11.2014

## evaluación detallada

**Siebert-Diering, Manfred**

Asociación: Team Laufrausch e.V.  
Dorsal: 432

recorrido: 42.18 km  
Marathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 5:23:34

velocidad: 7.79 km/h  
rendimiento en carrera: 7:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 218 (de 272)  
posición en el recorrido/Men: 200 (de 245)  
mejor tiempo del recorrido: 3:07:01

posición en la categoría: 44(de 51)  
mejor tiempo en la categoría: 3:34:54

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control | etapa |        | etapaposisió |         | retraso  |         | retraso  |         | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso |     | retraso |
|---------|-------|--------|--------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|--------------|----------------|---------|-----|---------|
|         | km    | tiempo | min/km       | retraso | posición | retraso | posición | retraso |          |              |                |         |     |         |
| Runde   | 3.47  | 24:08  | 6:57         | 46      | 9:36     | 204     | 10:22    | 3.47    | 24:08    | 6:57         | 20             | 2:10    | 209 | 1:42    |
| Runde   | 3.47  | 24:18  | 7:00         | 47      | 9:16     | 215     | 9:37     | 6.94    | 48:26    | 6:58         | 20             | 3:53    | 209 |         |
| Runde   | 3.47  | 24:43  | 7:07         | 44      | 9:14     | 215     | 9:46     | 10.41   | 1:13:09  | 7:01         | 20             | 5:01    | 209 |         |
| Runde   | 3.47  | 26:22  | 7:35         | 47      | 10:24    | 226     | 10:45    | 13.88   | 1:39:31  | 7:10         | 20             | 7:28    | 208 | 4:33    |
| Runde   | 3.47  | 25:30  | 7:20         | 45      | 8:48     | 206     | 9:55     | 17.35   | 2:05:01  | 7:12         | 20             | 9:01    | 207 | 28:45   |
| Runde   | 3.47  | 26:23  | 7:36         | 45      | 9:14     | 208     | 10:55    | 20.82   | 2:31:24  | 7:16         | 20             | 10:31   | 207 | 33:44   |
| Runde   | 3.47  | 28:26  | 8:11         | 47      | 10:27    | 215     | 12:53    | 24.29   | 2:59:50  | 7:24         | 20             | 13:08   | 207 | 39:35   |
| Runde   | 3.47  | 27:18  | 7:52         | 41      | 8:52     | 184     | 11:10    | 27.76   | 3:27:08  | 7:27         | 20             | 13:28   | 207 | 42:28   |
| Runde   | 3.47  | 29:03  | 8:22         | 43      | 9:52     | 189     | 13:01    | 31.23   | 3:56:11  | 7:33         | 20             | 14:54   | 206 | 1:37:21 |
| Runde   | 3.47  | 31:18  | 9:01         | 44      | 11:52    | 201     | 15:12    | 34.70   | 4:27:29  | 7:42         | 19             | 14:31   | 201 | 1:52:33 |
| Runde   | 3.47  | 28:24  | 8:11         | 35      | 8:58     | 156     | 12:32    | 38.17   | 4:55:53  | 7:45         | 19             | 15:08   | 201 | 2:05:05 |
| Runde   | 3.97  | 27:41  | 6:58         | 33      | 9:42     | 144     | 27:24    | 42.18   | 5:23:34  | 7:40         | 45             | 1:48:40 | 203 | 3:54:21 |