



# 13. Untertage-Sparkassen-Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 15.11.2014

## evaluación detallada

**Nollau, Sebastian**

Asociación: Köln  
Dorsal: 333

recorrido: 42.18 km  
Marathon

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 5:31:31

velocidad: 7.60 km/h  
rendimiento en carrera: 7:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 227 (de 272)  
posición en el recorrido/Men: 208 (de 245)  
mejor tiempo del recorrido: 3:07:01

posición en la categoría: 17(de 18)  
mejor tiempo en la categoría: 3:19:56

### 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	27:07	7:48	17	11:50	240	13:21	3.47	27:07	7:48	2	10:19	211	4:41
Runde	3.47	25:26	7:19	18	10:10	232	10:45	6.94	52:33	7:34	2	17:25	217	2:16
Runde	3.47	26:17	7:34	17	10:24	233	11:20	10.41	1:18:50	7:34	2	25:12	217	
Runde	3.47	26:43	7:41	17	10:40	233	11:06	13.88	1:45:33	7:36	2	32:31	210	10:35
Runde	3.47	26:46	7:42	18	10:42	225	11:11	17.35	2:12:19	7:37	2	39:11	215	36:03
Runde	3.47	26:40	7:41	18	10:39	217	11:12	20.82	2:38:59	7:38	2	45:07	215	41:19
Runde	3.47	27:17	7:51	17	11:11	196	11:44	24.29	3:06:16	7:40	2	48:51	215	46:01
Runde	3.47	27:56	8:02	17	11:39	194	11:48	27.76	3:34:12	7:42	2	52:37	215	49:32
Runde	3.47	28:30	8:12	16	12:01	177	12:28	31.23	4:02:42	7:46	2	53:05	214	1:43:52
Runde	3.47	29:24	8:28	17	12:02	173	13:18	34.70	4:32:06	7:50	2	56:11	209	1:57:10
Runde	3.47	29:16	8:26	17	10:33	171	13:24	38.17	5:01:22	7:53	2	1:00:25	209	2:10:34
Runde	3.97	30:09	7:35	17	12:31	185	29:52	42.18	5:31:31	7:51	17	2:11:35	211	4:02:18