



## 8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

### Exploitation détaillée

**Ruppert, Ralf**

Association: Lg Oelde/Wadersloh  
Dossard: 300

Circuit: 42.20 km  
Marathon

Catégorie:  
Männer M40

Temps total: 4:29:00

Vitesse: 9.37 km/h  
Kilométrage: 6:23 min/km

Place par parcours/Total: 101 (de 292)  
Place par parcours/Hommes: 97 (de 267)  
Meilleur temps dans le parcours: 3:13:29

Place par catégorie: 25(de 64)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:25:37

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	
Tour 1	12.50	1:13:05	5:50	23	18:23	98	19:13	12.50	1:13:05	5:50	59		95	4:50	
Tour 2	10.55	1:07:58	6:26	33	18:22	138	20:12	23.05	2:21:03	6:07	51		100	9:25	
Tour 3	10.55	1:12:32	6:52	29	16:42	111	24:13	33.60	3:33:35	6:21	46		91	1:00:38	
Dernier temps A	8.60	55:25	6:26	25	14:46	89	18:45	42.20	4:29:00	6:22	29	3:25:43	112	3:25:43	