



# 9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

## Exploitation détaillée

**BJÖRN, Heiko**

Association: Magdeburger-Laufkultur 08  
Dossard: 23

Circuit: 42.16 km  
Marathon

Catégorie:  
Männer M45

Temps total: 4:29:16

Vitesse: 9.39 km/h  
Kilométrage: 6:23 min/km

Place par parcours/Total: 105 (de 289)  
Place par parcours/Hommes: 101 (de 261)

Meilleur temps dans le parcours: 3:20:36

Place par catégorie: 21(de 50)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:39:13

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place catg.	Retard catg.		Place Hommes	Retard Hommes		Total		Place catg.	Retard Hommes		
	km	Temps		min/km	Hommes		Hommes	km	Temps	min/km		Hommes		
Tour 1	5.27	33:44	6:24	39	10:21	184	11:22	5.27	33:44	6:24	47	2:04	111	
Tour 2	5.27	35:10	6:40	42	10:33	204	11:44	10.54	1:08:54	6:32	2	4:12	92	
Tour 3	5.27	36:31	6:55	41	11:10	212	12:53	15.81	1:45:25	6:40	46	4:45	106	
Tour 4	5.27	37:52	7:11	45	11:02	214	13:14	21.08	2:23:17	6:47	39	6:14	93	11:37
Tour 5	5.27	30:25	5:46	7	2:47	53	5:06	26.35	2:53:42	6:35	44		99	50:53
Tour 6	5.27	30:22	5:45	4	2:10	38	4:31	31.62	3:24:04	6:27	39		86	55:18
Tour 7	5.27	32:34	6:10	8	4:23	45	6:27	36.89	3:56:38	6:24	44		95	1:01:45
Dernier temps Zi	5.27	32:38	6:11	6	4:15	43	6:55	42.16	4:29:16	6:23	22	3:08:30	111	4:02:29