



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon  
Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

Exploitation détaillée

LÜDER, Dr. Steffen

Association: Ron Hill Berlin  
Dossard: 213

Circuit: 42.16 km  
Marathon

Catégorie:  
Männer M40

Temps total: 4:37:15

Vitesse: 9.12 km/h  
Kilométrage: 6:35 min/km

Place par parcours/Total: 132 (de 289)  
Place par parcours/Hommes: 128 (de 261)

Meilleur temps dans le parcours: 3:20:36

Place par catégorie: 28(de 55)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:28:58

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	5.27	30:56	5:52	25	7:43	113	8:34	5.27	30:56	5:52	3		138		
Tour 2	5.27	31:54	6:03	30	7:24	141	8:28	10.54	1:02:50	5:57	6		111		
Tour 3	5.27	33:53	6:25	40	9:16	175	10:15	15.81	1:36:43	6:07	2	6:31	133		
Tour 4	5.27	35:08	6:40	39	10:07	178	10:30	21.08	2:11:51	6:15	2		109	0:11	
Tour 5	5.27	35:27	6:43	32	9:09	155	10:08	26.35	2:47:18	6:20	3		126	44:29	
Tour 6	5.27	34:06	6:28	18	6:31	89	8:15	31.62	3:21:24	6:22	2	2:13	112	52:38	
Tour 7	5.27	38:40	7:20	28	10:09	126	12:33	36.89	4:00:04	6:30	49		232	1:05:11	
Dernier temps Zi	5.27	37:11	7:03	25	9:33	108	11:28	42.16	4:37:15	6:34	30	3:00:02	138	4:10:28	