



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

Exploitation détaillée

LITWIN, Rüdiger

Association: LT Lippehasen
Dossard: 208

Circuit: 42.16 km
Marathon

Catégorie:
Männer M55

Temps total: 4:41:34

Vitesse: 8.95 km/h
Kilométrage: 6:41 min/km

Place par parcours/Total: 146 (de 289)
Place par parcours/Hommes: 141 (de 261)

Meilleur temps dans le parcours: 3:20:36

Place par catégorie: 9(de 21)

Meilleur temps dans la catégorie: 4:02:33

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard		Place catg.Homme	Retard Hommes	Total		Place catg.	Retard		Place catg.Homme	Retard Hommes
	km	Temps			catg.Homme	Hommes			Total km	Total Temps		Total min/km	catg.Homme		
Tour 1	5.27	36:35	6:56	19	10:32	227	14:13		5.27	36:35	6:56	14	5:12	151	
Tour 2	5.27	37:25	7:05	18	10:11	236	13:59		10.54	1:14:00	7:01	9	20:20	119	
Tour 3	5.27	35:18	6:41	12	6:50	193	11:40		15.81	1:49:18	6:54	14	13:50	146	
Tour 4	5.27	32:27	6:09	8	3:14	118	7:49		21.08	2:21:45	6:43	12	12:05	117	10:05
Tour 5	5.27	33:05	6:16	6	3:15	94	7:46		26.35	2:54:50	6:38	12	7:50	139	52:01
Tour 6	5.27	34:04	6:27	7	2:12	88	8:13		31.62	3:28:54	6:36	12	2:20	125	1:00:08
Tour 7	5.27	35:11	6:40	5	1:12	79	9:04		36.89	4:04:05	6:36	20	28:30	240	1:09:12
Dernier temps Zi	5.27	37:29	7:06	6	2:46	115	11:46		42.16	4:41:34	6:40	9	39:01	151	4:14:47