



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

Exploitation détaillée

OSTMANN, Heiko

Association: LT Nauen-Falkensee  
Dossard: 256

Circuit: 42.16 km  
Marathon

Catégorie:  
Männer M40

Temps total: 4:47:52

Vitesse: 8.79 km/h  
Kilométrage: 6:50 min/km

Place par parcours/Total: 161 (de 289)  
Place par parcours/Hommes: 154 (de 261)

Meilleur temps dans le parcours: 3:20:36

Place par catégorie: 36(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	32:55	6:14	35	9:42	156	10:33	5.27	32:55	6:14	11		164		
Tour 2	5.27	33:30	6:21	40	9:00	179	10:04	10.54	1:06:25	6:18	53		247		
Tour 3	5.27	33:07	6:17	34	8:30	157	9:29	15.81	1:39:32	6:17	10	9:20	159		
Tour 4	5.27	34:08	6:28	34	9:07	155	9:30	21.08	2:13:40	6:20	8		127	2:00	
Tour 5	5.27	35:33	6:44	33	9:15	157	10:14	26.35	2:49:13	6:25	11		151	46:24	
Tour 6	5.27	37:50	7:10	35	10:15	158	11:59	31.62	3:27:03	6:32	10	7:52	138	58:17	
Tour 7	5.27	40:52	7:45	37	12:21	162	14:45	36.89	4:07:55	6:43	9		135	1:13:02	
Dernier temps Zi	5.27	39:57	7:34	30	12:19	133	14:14	42.16	4:47:52	6:49	38	3:10:39	165	4:21:05	