



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

Exploitation détaillée

**RUSEK, Stanislaw**

Association: Poznan PL  
Dossard: 305

Circuit: 42.16 km  
Marathon

Catégorie:  
Männer M50

Temps total: 4:51:58

Vitesse: 8.63 km/h  
Kilométrage: 6:56 min/km

Place par parcours/Total: 176 (de 289)  
Place par parcours/Hommes: 166 (de 261)

Meilleur temps dans le parcours: 3:20:36

Place par catégorie: 15(de 32)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:20:36

| 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                 | 30:28       | 5:46         | 9           | 6:25         | 105        | 8:06        | 5.27              | 30:28       | 5:46         | 18          |                | 176        |             |  |
| Tour 2           | 5.27                 | 30:44       | 5:49         | 10          | 6:30         | 116        | 7:18        | 10.54             | 1:01:12     | 5:48         | 24          | 12:51          | 206        |             |  |
| Tour 3           | 5.27                 | 33:14       | 6:18         | 14          | 8:43         | 160        | 9:36        | 15.81             | 1:34:26     | 5:58         | 18          |                | 171        |             |  |
| Tour 4           | 5.27                 | 33:01       | 6:15         | 11          | 8:23         | 133        | 8:23        | 21.08             | 2:07:27     | 6:02         | 17          |                | 137        |             |  |
| Tour 5           | 5.27                 | 35:09       | 6:40         | 14          | 9:50         | 149        | 9:50        | 26.35             | 2:42:36     | 6:10         | 16          |                | 163        | 39:47       |  |
| Tour 6           | 5.27                 | 37:56       | 7:11         | 16          | 11:59        | 160        | 12:05       | 31.62             | 3:20:32     | 6:20         | 21          |                | 150        | 51:46       |  |
| Tour 7           | 5.27                 | 40:56       | 7:46         | 18          | 14:49        | 163        | 14:49       | 36.89             | 4:01:28     | 6:32         | 16          |                | 145        | 1:06:35     |  |
| Dernier temps Zi | 5.27                 | 50:30       | 9:34         | 28          | 24:47        | 231        | 24:47       | 42.16             | 4:51:58     | 6:55         | 16          | 3:30:25        | 177        | 4:25:11     |  |