



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

Exploitation détaillée

SPITZNER, Monika

Association: LT Nauen-Falkensee
Dossard: 350

Circuit: 42.16 km
Marathon

Catégorie:
Frauen W45

Temps total: 5:51:14

Vitesse: 7.17 km/h
Kilométrage: 8:20 min/km

Place par parcours/Total: 266 (de 289)
Place par parcours/Femmes: 25 (de 28)
Meilleur temps dans le parcours: 4:05:29

Place par catégorie: 8(de 8)
Meilleur temps dans la catégorie: 4:08:16

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	
Tour 1	5.27	36:15	6:52	5	8:30	18	8:30	5.27	36:15	6:52	8	8:30	3	4:54	
Tour 2	5.27	38:47	7:21	8	9:33	24	9:41	10.54	1:15:02	7:07	7	18:03	17	3:54	
Tour 3	5.27	41:48	7:55	8	12:05	26	12:45	15.81	1:56:50	7:23	8	30:08	3	11:51	
Tour 4	5.27	43:08	8:11	8	12:38	25	13:50	21.08	2:39:58	7:35	8	42:46	3	15:25	
Tour 5	5.27	47:15	8:57	8	15:39	26	17:29	26.35	3:27:13	7:51	5	58:25	3	23:36	
Tour 6	5.27	48:11	9:08	8	15:42	26	17:25	31.62	4:15:24	8:04	7	1:07:53	3	34:19	
Tour 7	5.27	46:09	8:45	8	14:04	23	14:16	36.89	5:01:33	8:10	8	1:26:48	2	1:26:48	
Dernier temps Zi	5.27	49:41	9:25	8	17:09	26	17:28	42.16	5:51:14	8:19	8	1:42:58	26	4:21:33	