



4. Schlaubetal-Marathon

Eisenhüttenstadt / 23.10.2010

Exploitation détaillée

Prüfer, Ralf Michael

Association: Dorits Laufclub

Dossard: 622

Circuit: 42.19 km

Marathon

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 4:30:56

Vitesse: 9.30 km/h

Kilométrage: 6:25 min/km

Place par parcours/Total: 70 (de 99)

Place par parcours/Hommes: 63 (de 82)

Meilleur temps dans le parcours: 2:57:08

Place par catégorie: 18(de 22)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:19:12

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm
Tour 1	11.60	1:04:09	5:31	15	13:31	61	17:24	11.60	1:04:09	5:31	6	1:25	12	2:35	11.60	1:04:09	5:31	6	1:25	12	2:35	11.60	1:04:09	5:31	6	1:25	12	2:35
Tour 2	18.40	1:47:46	5:51	15	21:45	53	29:26	30.00	2:51:55	5:43	6	1:25	12	8:06	30.00	2:51:55	5:43	6	1:25	12	8:06	30.00	2:51:55	5:43	6	1:25	12	8:06
Tour 3	3.50	16:15	4:38	7	2:00	32	4:07	33.50	3:08:10	5:37	6	1:06	12	6:09	33.50	3:08:10	5:37	6	1:06	12	6:09	33.50	3:08:10	5:37	6	1:06	12	6:09
Dernier temps A	8.69	1:22:46	9:31	22	36:25	75	42:51	42.19	4:30:56	6:25	18	1:11:44	63	1:33:48	42.19	4:30:56	6:25	18	1:11:44	63	1:33:48	42.19	4:30:56	6:25	18	1:11:44	63	1:33:48