



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

Exploitation détaillée

AHLRICHS, Frank

Association: Dortmund
Dossard: 2

Circuit: 42.16 km
Marathon

Catégorie:
Männer M45

Temps total: 5:04:59

Vitesse: 8.26 km/h
Kilométrage: 7:14 min/km

Place par parcours/Total: 205 (de 289)
Place par parcours/Hommes: 191 (de 261)

Meilleur temps dans le parcours: 3:20:36

Place par catégorie: 41(de 50)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:39:13

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	28:24	5:23	13	5:01	62	6:02	5.27	28:24	5:23	17		201		
Tour 2	5.27	30:25	5:46	19	5:48	104	6:59	10.54	58:49	5:34	13		146		
Tour 3	5.27	31:04	5:53	21	5:43	108	7:26	15.81	1:29:53	5:41	17		196		
Tour 4	5.27	32:14	6:06	23	5:24	112	7:36	21.08	2:02:07	5:47	41		220		
Tour 5	5.27	35:54	6:48	32	8:16	164	10:35	26.35	2:38:01	5:59	17		186	35:12	
Tour 6	5.27	44:56	8:31	45	16:44	228	19:05	31.62	3:22:57	6:25	17		175	54:11	
Tour 7	5.27	51:31	9:46	48	23:20	249	25:24	36.89	4:14:28	6:53	15		167	1:19:35	
Dernier temps Zi	5.27	50:31	9:35	48	22:08	232	24:48	42.16	5:04:59	7:14	42	3:44:13	202	4:38:12	