



# 9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

## Exploitation détaillée

**GRUBE, Frank**

Association: TuS Hilstrup  
Dossard: 99

Circuit: 42.16 km  
Marathon

Catégorie:  
Männer M40

**Temps total: 6:01:18**

Vitesse: 6.97 km/h  
Kilométrage: 8:34 min/km

Place par parcours/Total: 275 (de 289)  
Place par parcours/Hommes: 249 (de 261)

Meilleur temps dans le parcours: 3:20:36

Place par catégorie: 53(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	38:19	7:16	54	15:06	250	15:57	5.27	38:19	7:16	28	4:52	259		
Tour 2	5.27	39:41	7:31	53	15:11	254	16:15	10.54	1:18:00	7:24	22	9:27	192		
Tour 3	5.27	40:41	7:43	53	16:04	251	17:03	15.81	1:58:41	7:30	27	28:29	253	2:35	
Tour 4	5.27	43:31	8:15	52	18:30	252	18:53	21.08	2:42:12	7:41	25	18:35	212	30:32	
Tour 5	5.27	45:17	8:35	53	18:59	247	19:58	26.35	3:27:29	7:52	26	32:50	233	1:24:40	
Tour 6	5.27	48:48	9:15	53	21:13	248	22:57	31.62	4:16:17	8:06	27	57:06	227	1:47:31	
Tour 7	5.27	50:30	9:34	53	21:59	244	24:23	36.89	5:06:47	8:18	24	56:17	222	2:11:54	
Dernier temps Zi	5.27	54:31	10:20	52	26:53	245	28:48	42.16	6:01:18	8:34	55	4:24:05	260	5:34:31	