



# 9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

## Exploitation détaillée

**KASTL, Helmut**

Association: SK-Voest  
Dossard: 159

Circuit: 42.16 km  
Marathon

Catégorie:  
Männer M45

Temps total: 3:39:13

Vitesse: 11.54 km/h  
Kilométrage: 5:12 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 289)  
Place par parcours/Hommes: 12 (de 261)  
Meilleur temps dans le parcours: 3:20:36

Place par catégorie: 1(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	26:23	5:00	6	3:00	33	4:01	5.27	26:23	5:00	27		19		
Tour 2	5.27	25:25	4:49	3	0:48	12	1:59	10.54	51:48	4:54	3		17		
Tour 3	5.27	25:57	4:55	2	0:36	12	2:19	15.81	1:17:45	4:55	38		15		
Tour 4	5.27	27:09	5:09	2	0:19	23	2:31	21.08	1:44:54	4:58	3		13		
Tour 5	5.27	28:41	5:26	3	1:03	28	3:22	26.35	2:13:35	5:04	2		9	10:46	
Tour 6	5.27	28:12	5:21	1	-	14	2:21	31.62	2:41:47	5:06	33		12	13:01	
Tour 7	5.27	29:03	5:30	2	0:52	11	2:56	36.89	3:10:50	5:10	3		6	15:57	
Dernier temps Zi	5.27	28:23	5:23	1	-	10	2:40	42.16	3:39:13	5:11	2	2:18:27	20	3:12:26	