



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon
Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

Exploitation détaillée

Houben, Rudolf

Association: LLG 80 Nordpark Köln
Dossard: 152

Circuit: 42.16 km
Marathon

Catégorie:
Männer M55

Temps total: 4:32:23

Vitesse: 9.25 km/h
Kilométrage: 6:28 min/km

Place par parcours/Total: 110 (de 311)
Place par parcours/Hommes: 103 (de 279)

Meilleur temps dans le parcours: 3:02:44

Place par catégorie: 3(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 4:16:29

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	5.27	28:52	5:28	3	1:11	59	7:09	5.27	28:52	5:28	3	1:11	108	
Runde	5.27	30:18	5:44	3	2:22	91	8:35	10.54	59:10	5:36	3	3:33	103	15:44
Runde	5.27	33:41	6:23	5	5:10	149	11:26	15.81	1:32:51	5:52	3	8:43	103	27:10
Runde	5.27	33:38	6:22	5	4:01	132	10:50	21.08	2:06:29	6:00	3	12:44	103	38:00
Runde	5.27	34:24	6:31	4	4:17	112	11:48	26.35	2:40:53	6:06	3	15:01	103	49:48
Runde	5.27	34:58	6:38	2	2:42	88	12:26	31.62	3:15:51	6:11	3	12:49	91	1:02:14
Runde	5.27	37:30	7:06	5	1:33	100	14:18	36.89	3:53:21	6:19	3	13:03	102	1:16:32
Runde	5.27	39:02	7:24	5	2:51	129	23:17	42.16	4:32:23	6:27	3	15:54	109	3:39:01