



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

Exploitation détaillée

Heese, Sebastian

Association: VfL Bückeberg  
Dossard: 126

Circuit: 42.16 km  
Marathon

Catégorie:  
Männer M30

Temps total: 4:53:05

Vitesse: 8.60 km/h  
Kilométrage: 6:57 min/km

Place par parcours/Total: 171 (de 311)  
Place par parcours/Hommes: 160 (de 279)

Meilleur temps dans le parcours: 3:02:44

Place par catégorie: 23(de 33)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:37:39

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

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
Runde	5.27	34:14	6:29	25	9:45	189	12:31	5.27	34:14	6:29	7		165	3:41
Runde	5.27	33:22	6:19	24	8:55	161	11:39	10.54	1:07:36	6:24	7		153	24:10
Runde	5.27	34:13	6:29	23	10:14	160	11:58	15.81	1:41:49	6:26	7		160	36:08
Runde	5.27	35:03	6:39	24	9:36	161	12:15	21.08	2:16:52	6:29	7		160	48:23
Runde	5.27	35:10	6:40	20	8:39	128	12:34	26.35	2:52:02	6:31	7		160	1:00:57
Runde	5.27	38:59	7:23	22	10:46	165	16:27	31.62	3:31:01	6:40	7		159	1:17:24
Runde	5.27	41:24	7:51	21	11:21	164	18:12	36.89	4:12:25	6:50	7		159	1:35:36
Runde	5.27	40:40	7:42	18	12:08	150	24:55	42.16	4:53:05	6:57	23	1:15:26	166	3:59:43