



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

Exploitation détaillée

Lüder, Steffen

Association: LC Ron-Hill Berlin
Dossard: 229

Circuit: 42.16 km
Marathon

Catégorie:
Männer M45

Temps total: 4:36:35

Vitesse: 9.11 km/h
Kilométrage: 6:34 min/km

Place par parcours/Total: 120 (de 311)
Place par parcours/Hommes: 113 (de 279)

Meilleur temps dans le parcours: 3:02:44

Place par catégorie: 26(de 62)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:40:26

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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	5.27	30:28	5:46	20	6:18	87	8:45	5.27	30:28	5:46	60		118	
Runde	5.27	32:21	6:08	32	7:33	134	10:38	10.54	1:02:49	5:57	57		113	19:23
Runde	5.27	33:06	6:16	33	7:25	137	10:51	15.81	1:35:55	6:04	57		89	30:14
Runde	5.27	33:36	6:22	35	6:58	131	10:48	21.08	2:09:31	6:08	3		113	41:02
Runde	5.27	33:46	6:24	23	5:38	103	11:10	26.35	2:43:17	6:11	57		113	52:12
Runde	5.27	36:15	6:52	25	7:10	109	13:43	31.62	3:19:32	6:18	57		113	1:05:55
Runde	5.27	38:16	7:15	28	8:30	115	15:04	36.89	3:57:48	6:26	56		112	1:20:59
Runde	5.27	38:47	7:21	32	23:02	126	23:02	42.16	4:36:35	6:33	29	3:39:11	119	3:43:13