



6. Schlaubetal-Marathon  
Eisenhüttenstadt / 20.10.2012

Exploitation détaillée

Zarnbach, Ralf

Association: Frankfurt(Oder)  
Dossard: 677

Circuit: 42.35 km  
Cross-Marathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 3:32:16

Vitesse: 11.87 km/h  
Kilométrage: 5:01 min/km

Place par parcours/Total: 13 (de 111)  
Place par parcours/Hommes: 13 (de 89)  
Meilleur temps dans le parcours: 2:56:00

Place par catégorie: 4(de 25)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:56:00

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
Tour 1	11.60	53:34	4:37	4	6:18	17	7:51	11.60	53:34	4:37	22		55	
Tour 2	18.60	1:31:35	4:55	3	13:58	12	14:47	30.20	2:25:09	4:48	22		45	
Tour 3	2.50	14:35	5:50	3	3:12	14	3:12	32.70	2:39:44	4:53	22		55	
Dernier temps A	9.65	52:32	5:26	4	13:31	17	13:31	42.35	3:32:16	5:00	4	36:16	13	36:16