



8. Schlaubetal Marathon  
Eisenhüttenstadt / 18.10.2014

Exploitation détaillée

Zarnbach, Ralf

Association: Frankfurt(Oder)  
Dossard: 705

Circuit: 43.00 km  
Cross-Marathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 3:42:10

Vitesse: 11.61 km/h  
Kilométrage: 5:10 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 117)  
Place par parcours/Hommes: 10 (de 82)  
Meilleur temps dans le parcours: 2:54:26

Place par catégorie: 4(de 18)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:54:26

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	11.60	53:43	4:37	2	9:19	6	9:19	11.60	53:43	4:37	16			54	
Tour 2	9.90	49:38	5:00	5	7:42	10	7:42	21.50	1:43:21	4:48	16			54	
Tour 3	11.10	1:01:18	5:31	7	14:56	15	14:56	32.60	2:44:39	5:03	16			54	
Dernier temps Zi	10.40	57:31	5:31	7	15:47	20	15:47	43.00	3:42:10	5:09	4	47:44	10	47:44	