



7. Unter-Tage Sparkassen Marathon
 Bürgman- Schacht, Sondershausen / 06.12.2008

□□□□

Grond, Josef

□□□: 4:35:41

□□: Marathon Steinfurt

□□: 9.18 km/h

□□: 127

□□□□: 6:32 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 101 (of 305)

Marathon

□□□□□/□: 98 (of 279)

□□□□□□: 3:13:29

□□□□:

□□□□□: 4(of 27)

Männer M55

□□□□□□□: 3:14:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
1. Runde	10.55	58:24	5:32	4	15:24	93	15:24	10.55	58:24	5:32	23		113	6:45
2. Runde	10.55	1:13:25	6:57	12	26:37	196	27:07	21.10	2:11:49	6:14	23		112	33:03
3. Runde	10.55	1:11:41	6:47	5	21:34	108	22:43	31.65	3:23:30	6:25	22		101	53:26
Ziel	10.55	1:12:11	6:50	5	17:13	75	1:11:39	42.20	4:35:41	6:31	6	1:20:48	114	3:05:58