



7. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 06.12.2008

□□□□

Grams, Markus

□□□: 4:59:24

□□: Hagen

□□: 8.46 km/h

□□: 124

□□□□: 7:06 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 176 (of 305)

Marathon

□□□□□/□: 169 (of 279)

□□□□□□: 3:13:29

□□□□:

□□□□□: 48(of 71)

Männer M40

□□□□□□□: 3:26:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
1. Runde	10.55	1:08:15	6:28	58	24:02	218	25:15	10.55	1:08:15	6:28	3		185	16:36
2. Runde	10.55	1:15:39	7:10	61	25:28	219	29:21	21.10	2:23:54	6:49	3	7:38	184	45:08
3. Runde	10.55	1:23:44	7:56	63	30:29	211	34:46	31.65	3:47:38	7:11	4	14:50	172	1:17:34
Ziel	10.55	1:11:46	6:48	22	1:11:06	73	1:11:14	42.20	4:59:24	7:05	52	1:44:17	186	3:29:41