



7. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 06.12.2008

□□□□

Püschel, Ralf

□□□: 5:09:23

□□: Heseper Rennschnecken

□□: 8.18 km/h

□□: 285

□□□□: 7:20 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 205 (of 305)

Marathon

□□□□□/□: 193 (of 279)

□□□□□□: 3:13:29

□□□□:

□□□□□: 36(of 61)

Männer M45

□□□□□□□: 3:13:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
1. Runde	10.55	1:07:12	6:22	40	18:17	200	24:12	10.55	1:07:12	6:22	9	8:37	209	15:33	
2. Runde	10.55	1:16:06	7:12	44	28:59	221	29:48	21.10	2:23:18	6:47	9	16:55	208	44:32	
3. Runde	10.55	1:19:50	7:34	35	28:32	182	30:52	31.65	3:43:08	7:03	8	19:07	196	1:13:04	
Ziel	10.55	1:26:15	8:10	33	1:24:19	189	1:25:43	42.20	5:09:23	7:19	39	1:55:54	210	3:39:40	