



3. Schlaubetal-Marathon

Eisenhüttenstadt / 17.10.2009

□□□□

Sonnenberg, Torsten

□□: Bornow

□□: 400

□□: 21.10 km

Cross-Halbmarathon

□□□□:

Männer M40

□□□: 1:43:09

□□: 12.27 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 133)

□□□□□/□: 20 (of 99)

□□□□□□: 1:22:59

□□□□□: 6(of 21)

□□□□□□□: 1:27:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 10.40 | 53:08 | 5:06 | 8 | 9:55 | 27 | 11:42 | 10.40 | 53:08 | 5:06 | 13 | | 45 | |
| □□□ □□ | 10.70 | 50:01 | 4:40 | 4 | 6:17 | 16 | 8:54 | 21.10 | 1:43:09 | 4:53 | 6 | 15:57 | 20 | 20:10 |