



# 8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

□□□□

## Prangenberg, Frank

□□: Rheinhöhenlauf

□□: 271

□□: 42.20 km

Marathon

□□□□:

Männer M35

□□□: 4:21:30

□□: 9.64 km/h

□□□□: 6:12 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 292)

□□□□□/□: 74 (of 267)

□□□□□□: 3:13:29

□□□□□: 15(of 50)

□□□□□□□: 3:22:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	12.50	1:13:16	5:51	21	16:26	100	19:24	12.50	1:13:16	5:51	39	-	72	5:01
□□ 2	10.55	1:02:59	5:58	15	13:41	74	15:13	23.05	2:16:15	5:54	39	-	77	4:37
□□ 3	10.55	1:08:59	6:32	14	15:35	78	20:40	33.60	3:25:14	6:06	38	-	68	52:17
□□□ □□	8.60	56:16	6:32	20	14:40	99	19:36	42.20	4:21:30	6:11	16	59:24	89	3:18:13