



# 8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

□□□□

Ruppert, Ralf

□□: Lg Oelde/Wadersloh

□□: 300

□□: 42.20 km

Marathon

□□□□:

Männer M40

□□□: 4:29:00

□□: 9.37 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 292)

□□□□□/□: 97 (of 267)

□□□□□□: 3:13:29

□□□□□: 25(of 64)

□□□□□□□: 3:25:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	12.50	1:13:05	5:50	23	18:23	98	19:13	12.50	1:13:05	5:50	59	-	95	4:50
□□ 2	10.55	1:07:58	6:26	33	18:22	138	20:12	23.05	2:21:03	6:07	51	-	100	9:25
□□ 3	10.55	1:12:32	6:52	29	16:42	111	24:13	33.60	3:33:35	6:21	46	-	91	1:00:38
□□□ □□	8.60	55:25	6:26	25	14:46	89	18:45	42.20	4:29:00	6:22	29	3:25:43	112	3:25:43