



8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

□□□□

Lüder, Steffen

□□: LC Ron Hill Berlin
 □□: 202

□□: 42.20 km
 Marathon

□□□□:
 Männer M40

□□□: 4:32:18

□□: 9.25 km/h
 □□□□: 6:27 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 292)

□□□□□/□: 104 (of 267)

□□□□□□: 3:13:29

□□□□□: 27(of 64)

□□□□□□□: 3:25:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	12.50	1:15:29	6:02	34	20:47	129	21:37	12.50	1:15:29	6:02	61	0:30	46	7:14
□□ 2	10.55	1:06:53	6:20	31	17:17	122	19:07	23.05	2:22:22	6:10	49		108	10:44
□□ 3	10.55	1:12:49	6:54	32	16:59	116	24:30	33.60	3:35:11	6:24	44		98	1:02:14
□□□ □□	8.60	57:07	6:38	28	16:28	108	20:27	42.20	4:32:18	6:27	31	3:29:01	120	3:29:01