



8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

□□□□

Schneiders, Helmut

□□□: 4:32:33

□□: Berufsfeuerwehr Mönchengladbach

□□: 9.25 km/h

□□: 330

□□□□: 6:28 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 110 (of 292)

Marathon

□□□□□/□: 106 (of 267)

□□□□□□: 3:13:29

□□□□:

□□□□□: 22(of 57)

Männer M45

□□□□□□□: 3:37:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	12.50	1:15:09	6:00	22	15:44	122	21:17	12.50	1:15:09	6:00	53		105	6:54
□□ 2	10.55	1:05:23	6:11	20	10:23	109	17:37	23.05	2:20:32	6:05	52		110	8:54
□□ 3	10.55	1:12:16	6:50	22	23:57	107	23:57	33.60	3:32:48	6:19	40		99	59:51
□□□ □□	8.60	59:45	6:56	28	17:05	136	23:05	42.20	4:32:33	6:27	26	1:21:32	122	3:29:16