



8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

□□□□

Nentwich, Rolf

□□□: 4:36:13

□□: Lübbecker Berglöwen

□□: 9.12 km/h

□□: 234

□□□□: 6:33 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 124 (of 292)

Marathon

□□□□□/□: 119 (of 267)

□□□□□□: 3:13:29

□□□□:

□□□□□: 30(of 64)

Männer M40

□□□□□□□: 3:25:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	12.50	1:08:54	5:30	11	14:12	51	15:02	12.50	1:08:54	5:30	2		11	0:39
□□ 2	10.55	1:01:59	5:52	17	12:23	68	14:13	23.05	2:10:53	5:40	2		123	
□□ 3	10.55	1:09:47	6:36	24	13:57	85	21:28	33.60	3:20:40	5:58	2		112	47:43
□□□ □□	8.60	1:15:33	8:47	59	34:54	236	38:53	42.20	4:36:13	6:32	34	3:32:56	135	3:32:56