8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

□□□□

Raulf, Martin

□□: Stolpertruppe Winsen
□□: 281

□□: 42.20 km
Marathon

□□□□:
Männer M45

□□□: 4:51:46

□□: 8.68 km/h
□□□□: 6:55 min/km

□□□□□/□□□: 180 (of 292)
□□□□□/□: 168 (of 267)
□□□□□□: 3:13:29
□□□□□: 35(of 57)
□□□□□□□: 3:37:52

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	12.50	1:21:24	6:30	39	21:59	197	27:32	12.50	1:21:24	6:30	11	1:50	166	13:09
□□ 2	10.55	1:11:14	6:45	36	16:14	178	23:28	23.05	2:32:38	6:37	11	2:51	172	21:00
□□ 3	10.55	1:16:32	7:15	33	28:13	153	28:13	33.60	3:49:10	6:49	11		160	1:16:13
□□□ □□	8.60	1:02:36	7:16	33	19:56	157	25:56	42.20	4:51:46	6:54	39	1:40:45	184	3:48:29