



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

AHLRICHS, Frank

□□□: 5:04:59

□□: Dortmund

□□: 8.29 km/h

□□: 2

□□□□: 7:14 min/km

□□: 42.16 km

□□□□□/□□□: 205 (of 289)

Marathon

□□□□□/□: 191 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□:

□□□□□: 41(of 50)

Männer M45

□□□□□□□: 3:39:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	28:24	5:23	13	5:01	62	6:02	5.27	28:24	5:23	17	-	201	
□□ 2	5.27	30:25	5:46	19	5:48	104	6:59	10.54	58:49	5:34	13	-	146	
□□ 3	5.27	31:04	5:53	21	5:43	108	7:26	15.81	1:29:53	5:41	17	-	196	
□□ 4	5.27	32:14	6:06	23	5:24	112	7:36	21.08	2:02:07	5:47	41	-	220	
□□ 5	5.27	35:54	6:48	32	8:16	164	10:35	26.35	2:38:01	5:59	17	-	186	35:12
□□ 6	5.27	44:56	8:31	45	16:44	228	19:05	31.62	3:22:57	6:25	17	-	175	54:11
□□ 7	5.27	51:31	9:46	48	23:20	249	25:24	36.89	4:14:28	6:53	15	-	167	1:19:35
□□□ Ziel	5.27	50:31	9:35	48	22:08	232	24:48	42.16	5:04:59	7:14	42	3:44:13	202	4:38:12