



4. Schlaubetal-Marathon

Eisenhüttenstadt / 23.10.2010

□□□□

Illig, Maik

□□: Frankfurt (Oder)

□□: 420

□□: 21.10 km

Cross-Halbmarathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 1:40:31

□□: 12.59 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 127)

□□□□□/□: 11 (of 101)

□□□□□□: 1:22:06

□□□□□: 4(of 25)

□□□□□□□: 1:26:24

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 10.60 | 50:15 | 4:44 | 4 | 6:57 | 13 | 8:05 | 10.60 | 50:15 | 4:44 | 22 | | 66 | |
| □□□ □□ | 10.50 | 50:16 | 4:47 | 4 | 7:10 | 13 | 10:20 | 21.10 | 1:40:31 | 4:45 | 4 | 14:07 | 11 | 18:25 |