



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

OST, Thomas

□□: BvB 09

□□: 255

□□: 42.16 km

Marathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 4:30:23

□□: 9.36 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 289)

□□□□□/□: 107 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□□: 22(of 50)

□□□□□□□: 3:39:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	29:00	5:30	15	5:37	80	6:38	5.27	29:00	5:30	48	-	-	62	
□□ 2	5.27	30:05	5:42	16	5:28	93	6:39	10.54	59:05	5:36	36	-	-	195	
□□ 3	5.27	30:49	5:50	17	5:28	96	7:11	15.81	1:29:54	5:41	47	-	-	110	
□□ 4	5.27	32:04	6:05	21	5:14	104	7:26	21.08	2:01:58	5:47	40	-	-	218	
□□ 5	5.27	34:25	6:31	25	6:47	133	9:06	26.35	2:36:23	5:56	45	-	-	103	33:34
□□ 6	5.27	36:06	6:51	26	7:54	126	10:15	31.62	3:12:29	6:05	40	-	-	90	43:43
□□ 7	5.27	38:25	7:17	28	10:14	121	12:18	36.89	3:50:54	6:15	45	-	-	99	56:01
□□□ Ziel	5.27	39:29	7:29	28	11:06	130	13:46	42.16	4:30:23	6:24	23	3:09:37	-	117	4:03:36