



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

HÖLZEL, Holger

□□□: 4:37:07

□□: Vorwärts Köln

□□: 9.13 km/h

□□: 130

□□□□: 6:34 min/km

□□: 42.16 km

□□□□□/□□□: 131 (of 289)

Marathon

□□□□□/□: 127 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□:

□□□□□: 24(of 42)

Männer M35

□□□□□□□: 3:29:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	28:07	5:20	8	5:45	56	5:45	5.27	28:07	5:20	6	-	137	
□□ 2	5.27	29:31	5:36	15	6:05	82	6:05	10.54	57:38	5:28	9	-	110	
□□ 3	5.27	31:17	5:56	20	7:39	116	7:39	15.81	1:28:55	5:37	6	-	132	
□□ 4	5.27	32:08	6:05	19	7:06	107	7:30	21.08	2:01:03	5:44	33	-	215	
□□ 5	5.27	34:52	6:36	25	8:43	139	9:33	26.35	2:35:55	5:55	6	-	125	33:06
□□ 6	5.27	37:17	7:04	26	10:46	147	11:26	31.62	3:13:12	6:06	4	-	111	44:26
□□ 7	5.27	40:51	7:45	29	13:12	160	14:44	36.89	3:54:03	6:20	6	-	120	59:10
□□□ Ziel	5.27	43:04	8:10	33	16:27	180	17:21	42.16	4:37:07	6:34	27	3:11:14	137	4:10:20