



# 9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

**LÜDER, Dr. Steffen**

□□□: 4:37:15

□□: Ron Hill Berlin

□□: 9.12 km/h

□□: 213

□□□□: 6:35 min/km

□□: 42.16 km

□□□□□/□□□: 132 (of 289)

Marathon

□□□□□/□: 128 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□:

□□□□□: 28(of 55)

Männer M40

□□□□□□□: 3:28:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	30:56	5:52	25	7:43	113	8:34	5.27	30:56	5:52	3			138	
□□ 2	5.27	31:54	6:03	30	7:24	141	8:28	10.54	1:02:50	5:57	6			111	
□□ 3	5.27	33:53	6:25	40	9:16	175	10:15	15.81	1:36:43	6:07	2	6:31		133	
□□ 4	5.27	35:08	6:40	39	10:07	178	10:30	21.08	2:11:51	6:15	2			109	0:11
□□ 5	5.27	35:27	6:43	32	9:09	155	10:08	26.35	2:47:18	6:20	3			126	44:29
□□ 6	5.27	34:06	6:28	18	6:31	89	8:15	31.62	3:21:24	6:22	2	2:13		112	52:38
□□ 7	5.27	38:40	7:20	28	10:09	126	12:33	36.89	4:00:04	6:30	49			232	1:05:11
□□□ Ziel	5.27	37:11	7:03	25	9:33	108	11:28	42.16	4:37:15	6:34	30	3:00:02		138	4:10:28