



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

LANZ, Stephan

□□: London
 □□: 197

□□: 42.16 km
 Marathon

□□□□:
 Männer M30

□□□: 4:37:19

□□: 9.12 km/h
 □□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□□: 133 (of 289)

□□□□□/□: 129 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□□: 20(of 31)

□□□□□□□: 3:22:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	33:57	6:26	26	10:20	188	11:35	5.27	33:57	6:26	13	6:46	139		
□□ 2	5.27	34:26	6:32	26	9:53	193	11:00	10.54	1:08:23	6:29	31	13:13	252		
□□ 3	5.27	35:01	6:38	26	10:43	190	11:23	15.81	1:43:24	6:32	13	18:52	134		
□□ 4	5.27	36:09	6:51	26	11:30	192	11:31	21.08	2:19:33	6:37	11	25:09	110	7:53	
□□ 5	5.27	33:50	6:25	20	8:24	119	8:31	26.35	2:53:23	6:34	11	27:36	127	50:34	
□□ 6	5.27	33:41	6:23	13	7:50	79	7:50	31.62	3:27:04	6:32	13	49:03	113	58:18	
□□ 7	5.27	35:08	6:40	12	8:57	78	9:01	36.89	4:02:12	6:33	30	22:02	239	1:07:19	
□□□ Ziel	5.27	35:07	6:39	12	9:03	73	9:24	42.16	4:37:19	6:34	20	1:14:36	139	4:10:32	