



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

KÖHNE, Heinz-Werner

□□: VfL Engelskirchen

□□: 170

□□: 42.16 km

Marathon

□□□□:

Männer M40

□□□: 4:41:47

□□: 8.94 km/h

□□□□: 6:41 min/km

□□□□□/□□□: 148 (of 289)

□□□□□/□: 143 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□□: 33(of 55)

□□□□□□□: 3:28:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	30:09	5:43	17	6:56	95	7:47	5.27	30:09	5:43	8			153	
□□ 2	5.27	30:19	5:45	20	5:49	98	6:53	10.54	1:00:28	5:44	10			121	
□□ 3	5.27	31:04	5:53	22	6:27	108	7:26	15.81	1:31:32	5:47	7	1:20		144	
□□ 4	5.27	31:27	5:58	18	6:26	84	6:49	21.08	2:02:59	5:50	47			224	
□□ 5	5.27	37:32	7:07	45	11:14	192	12:13	26.35	2:40:31	6:05	8			141	37:42
□□ 6	5.27	38:36	7:19	39	11:01	171	12:45	31.62	3:19:07	6:17	7			127	50:21
□□ 7	5.27	42:10	8:00	40	13:39	173	16:03	36.89	4:01:17	6:32	50			236	1:06:24
□□□ Ziel	5.27	40:30	7:41	34	12:52	147	14:47	42.16	4:41:47	6:41	35	3:04:34		153	4:15:00