



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

OSTMANN, Heiko

□□□: 4:47:52

□□: LT Nauen-Falkensee

□□: 8.75 km/h

□□: 256

□□□□: 6:50 min/km

□□: 42.16 km

□□□□□/□□□: 161 (of 289)

Marathon

□□□□□/□: 154 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□:

□□□□□: 36(of 55)

Männer M40

□□□□□□□: 3:28:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.27	32:55	6:14	35	9:42	156	10:33	5.27	32:55	6:14	11		164	
□□ 2	5.27	33:30	6:21	40	9:00	179	10:04	10.54	1:06:25	6:18	53		247	
□□ 3	5.27	33:07	6:17	34	8:30	157	9:29	15.81	1:39:32	6:17	10	9:20	159	
□□ 4	5.27	34:08	6:28	34	9:07	155	9:30	21.08	2:13:40	6:20	8		127	2:00
□□ 5	5.27	35:33	6:44	33	9:15	157	10:14	26.35	2:49:13	6:25	11		151	46:24
□□ 6	5.27	37:50	7:10	35	10:15	158	11:59	31.62	3:27:03	6:32	10	7:52	138	58:17
□□ 7	5.27	40:52	7:45	37	12:21	162	14:45	36.89	4:07:55	6:43	9		135	1:13:02
□□ Ziel	5.27	39:57	7:34	30	12:19	133	14:14	42.16	4:47:52	6:49	38	3:10:39	165	4:21:05