



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

RUSEK, Stanislaw

□□□: 4:51:58

□□: Poznan PL

□□: 8.63 km/h

□□: 305

□□□□: 6:56 min/km

□□: 42.16 km

□□□□□/□□□: 176 (of 289)

Marathon

□□□□□/□: 166 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□:

□□□□□: 15(of 32)

Männer M50

□□□□□□□: 3:20:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	30:28	5:46	9	6:25	105	8:06	5.27	30:28	5:46	18			176	
□□ 2	5.27	30:44	5:49	10	6:30	116	7:18	10.54	1:01:12	5:48	24	12:51		206	
□□ 3	5.27	33:14	6:18	14	8:43	160	9:36	15.81	1:34:26	5:58	18			171	
□□ 4	5.27	33:01	6:15	11	8:23	133	8:23	21.08	2:07:27	6:02	17			137	
□□ 5	5.27	35:09	6:40	14	9:50	149	9:50	26.35	2:42:36	6:10	16			163	39:47
□□ 6	5.27	37:56	7:11	16	11:59	160	12:05	31.62	3:20:32	6:20	21			150	51:46
□□ 7	5.27	40:56	7:46	18	14:49	163	14:49	36.89	4:01:28	6:32	16			145	1:06:35
□□□ Ziel	5.27	50:30	9:34	28	24:47	231	24:47	42.16	4:51:58	6:55	16	3:30:25		177	4:25:11