



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

BECHLER, Ralf

□□□: 3:04:24

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 10.09 km/h

□□: 15

□□□□: 5:50 min/km

□□: 31.62 km

□□□□□/□□□: 5 (of 23)

3/4 Marathon

□□□□□/□: 5 (of 21)

□□□□□□: 2:26:37

□□□□:

□□□□□: 1(of 5)

Männer M45

□□□□□□□: 3:04:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	29:42	5:38	1	-	6	8:04	5.27	29:42	5:38	1	-	18	
□□ 2	5.27	30:35	5:48	2	1:08	8	8:10	10.54	1:00:17	5:43	3	-	16	13:08
□□ 3	5.27	30:11	5:43	1	-	6	6:51	15.81	1:30:28	5:43	1	-	17	
□□ 4	5.27	30:15	5:44	1	-	5	5:44	21.08	2:00:43	5:43	1	-	17	
□□ 5	5.27	31:16	5:55	1	-	5	6:15	26.35	2:31:59	5:46	1	-	15	
□□□ Ziel	5.27	32:25	6:09	1	-	2	2:43	31.62	3:04:24	5:49	1	-	5	37:47