



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

KASTL, Helmut

□□: SK-Voest

□□: 159

□□: 42.16 km

Marathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 3:39:13

□□: 11.50 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□□: 12 (of 289)

□□□□□/□: 12 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□□: 1(of 50)

□□□□□□□: 3:39:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	26:23	5:00	6	3:00	33	4:01	5.27	26:23	5:00	27			19	
□□ 2	5.27	25:25	4:49	3	0:48	12	1:59	10.54	51:48	4:54	3			17	
□□ 3	5.27	25:57	4:55	2	0:36	12	2:19	15.81	1:17:45	4:55	38			15	
□□ 4	5.27	27:09	5:09	2	0:19	23	2:31	21.08	1:44:54	4:58	3			13	
□□ 5	5.27	28:41	5:26	3	1:03	28	3:22	26.35	2:13:35	5:04	2			9	10:46
□□ 6	5.27	28:12	5:21	1	-	14	2:21	31.62	2:41:47	5:06	33			12	13:01
□□ 7	5.27	29:03	5:30	2	0:52	11	2:56	36.89	3:10:50	5:10	3			6	15:57
□□□ Ziel	5.27	28:23	5:23	1	-	10	2:40	42.16	3:39:13	5:11	2	2:18:27	20	3:12:26	