



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

MENZEL, Udo

□□: LG Emsdetten

□□: 225

□□: 42.16 km

Marathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 3:47:37

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 289)

□□□□□/□: 20 (of 261)

□□□□□□: 3:20:36

□□□□□: 3(of 50)

□□□□□□□: 3:39:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.27	28:36	5:25	14	5:13	65	6:14	5.27	28:36	5:25	29	-	-	27	
□□ 2	5.27	28:12	5:21	10	3:35	56	4:46	10.54	56:48	5:23	23	-	-	25	
□□ 3	5.27	28:08	5:20	6	2:47	45	4:30	15.81	1:24:56	5:22	28	-	-	22	
□□ 4	5.27	28:48	5:27	5	1:58	42	4:10	21.08	1:53:44	5:23	33	-	-	21	
□□ 5	5.27	28:17	5:22	2	0:39	21	2:58	26.35	2:22:01	5:23	26	-	-	17	19:12
□□ 6	5.27	28:50	5:28	2	0:38	18	2:59	31.62	2:50:51	5:24	28	-	-	20	22:05
□□ 7	5.27	28:11	5:20	1	-	6	2:04	36.89	3:19:02	5:23	26	-	-	13	24:09
□□□ Ziel	5.27	28:35	5:25	2	0:12	11	2:52	42.16	3:47:37	5:23	4	2:26:51	-	28	3:20:50