



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

□□□□

Steinert, Steffen

□□: Lunzenau

□□: 390

□□: 42.16 km

Marathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 3:58:33

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 311)

□□□□□/□: 30 (of 279)

□□□□□□: 3:02:44

□□□□□: 5(of 62)

□□□□□□□: 3:40:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	5.27	28:57	5:29	14	4:47	60	7:14	5.27	28:57	5:29	39	-	34	-
Runde	5.27	29:14	5:32	14	4:26	64	7:31	10.54	58:11	5:31	36	-	31	14:45
Runde	5.27	30:08	5:43	19	4:27	75	7:53	15.81	1:28:19	5:35	36	-	31	22:38
Runde	5.27	30:10	5:43	11	3:32	56	7:22	21.08	1:58:29	5:37	36	-	31	30:00
Runde	5.27	29:49	5:39	5	1:41	31	7:13	26.35	2:28:18	5:37	36	-	31	37:13
Runde	5.27	30:18	5:44	5	1:13	25	7:46	31.62	2:58:36	5:38	36	-	31	44:59
Runde	5.27	30:08	5:43	3	0:22	13	6:56	36.89	3:28:44	5:39	35	-	30	51:55
Runde	5.27	29:49	5:39	2	14:04	13	14:04	42.16	3:58:33	5:39	8	3:01:09	36	3:05:11