



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

□□□□

Liebisch, Ralf

□□: TSV 1896 Wildenbörten
 □□: 216

□□: 42.16 km
 Marathon

□□□□:
 Männer M30

□□□: 4:49:18

□□: 8.71 km/h
 □□□□: 6:52 min/km

□□□□□/□□□: 158 (of 311)

□□□□□/□: 148 (of 279)

□□□□□□: 3:02:44

□□□□□: 20(of 33)

□□□□□□□: 3:37:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	5.27	29:52	5:40	15	5:23	76	8:09	5.27	29:52	5:40	4	-	153	
Runde	5.27	30:04	5:42	14	5:37	81	8:21	10.54	59:56	5:41	4	-	148	16:30
Runde	5.27	30:08	5:43	13	6:09	75	7:53	15.81	1:30:04	5:41	4	-	148	24:23
Runde	5.27	31:14	5:55	13	5:47	79	8:26	21.08	2:01:18	5:45	4	-	148	32:49
Runde	5.27	35:39	6:45	21	9:08	140	13:03	26.35	2:36:57	5:57	4	-	148	45:52
Runde	5.27	41:06	7:47	27	12:53	192	18:34	31.62	3:18:03	6:15	4	-	148	1:04:26
Runde	5.27	44:54	8:31	26	14:51	204	21:42	36.89	4:02:57	6:35	4	-	147	1:26:08
Runde	5.27	46:21	8:47	26	17:49	214	30:36	42.16	4:49:18	6:51	20	1:11:39	154	3:55:56