



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

□□□□

Houben, Rudolf

□□□: 4:32:23

□□: LLG 80 Nordpark Köln

□□: 9.25 km/h

□□: 152

□□□□: 6:28 min/km

□□: 42.16 km

□□□□□/□□□: 110 (of 311)

Marathon

□□□□□/□: 103 (of 279)

□□□□□□: 3:02:44

□□□□:

□□□□□: 3(of 15)

Männer M55

□□□□□□□: 4:16:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	5.27	28:52	5:28	3	1:11	59	7:09	5.27	28:52	5:28	3	1:11	108		
Runde	5.27	30:18	5:44	3	2:22	91	8:35	10.54	59:10	5:36	3	3:33	103	15:44	
Runde	5.27	33:41	6:23	5	5:10	149	11:26	15.81	1:32:51	5:52	3	8:43	103	27:10	
Runde	5.27	33:38	6:22	5	4:01	132	10:50	21.08	2:06:29	6:00	3	12:44	103	38:00	
Runde	5.27	34:24	6:31	4	4:17	112	11:48	26.35	2:40:53	6:06	3	15:01	103	49:48	
Runde	5.27	34:58	6:38	2	2:42	88	12:26	31.62	3:15:51	6:11	3	12:49	91	1:02:14	
Runde	5.27	37:30	7:06	5	1:33	100	14:18	36.89	3:53:21	6:19	3	13:03	102	1:16:32	
Runde	5.27	39:02	7:24	5	2:51	129	23:17	42.16	4:32:23	6:27	3	15:54	109	3:39:01	