



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

□□□□

Helbig, Stefan

□□: BLT Helbig/Hörmann

□□: 130

□□: 42.16 km

Marathon

□□□□:

Männer M20

□□□: 4:32:53

□□: 9.23 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 311)

□□□□□/□: 104 (of 279)

□□□□□□: 3:02:44

□□□□□: 7(of 19)

□□□□□□□: 3:02:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	5.27	26:19	4:59	3	4:36	30	4:36	5.27	26:19	4:59	14			109	
Runde	5.27	29:02	5:30	6	7:19	60	7:19	10.54	55:21	5:15	14			104	11:55
Runde	5.27	28:24	5:23	4	6:09	40	6:09	15.81	1:23:45	5:17	14			104	18:04
Runde	5.27	30:42	5:49	6	7:54	70	7:54	21.08	1:54:27	5:25	14			104	25:58
Runde	5.27	35:20	6:42	10	12:44	132	12:44	26.35	2:29:47	5:41	14			104	38:42
Runde	5.27	39:58	7:35	13	17:26	178	17:26	31.62	3:09:45	6:00	14			104	56:08
Runde	5.27	39:57	7:34	9	16:45	149	16:45	36.89	3:49:42	6:13	14			103	1:12:53
Runde	5.27	43:11	8:11	10	17:16	175	27:26	42.16	4:32:53	6:28	7	1:30:09		110	3:39:31