



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

□□□□

Lüder, Steffen

□□: LC Ron-Hill Berlin
 □□: 229

□□: 42.16 km
 Marathon

□□□□:
 Männer M45

□□□: 4:36:35

□□: 9.11 km/h
 □□□□: 6:34 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 311)

□□□□□/□: 113 (of 279)

□□□□□□: 3:02:44

□□□□□: 26(of 62)

□□□□□□□: 3:40:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	5.27	30:28	5:46	20	6:18	87	8:45	5.27	30:28	5:46	60	-	118	-
Runde	5.27	32:21	6:08	32	7:33	134	10:38	10.54	1:02:49	5:57	57	-	113	19:23
Runde	5.27	33:06	6:16	33	7:25	137	10:51	15.81	1:35:55	6:04	57	-	89	30:14
Runde	5.27	33:36	6:22	35	6:58	131	10:48	21.08	2:09:31	6:08	3	-	113	41:02
Runde	5.27	33:46	6:24	23	5:38	103	11:10	26.35	2:43:17	6:11	57	-	113	52:12
Runde	5.27	36:15	6:52	25	7:10	109	13:43	31.62	3:19:32	6:18	57	-	113	1:05:55
Runde	5.27	38:16	7:15	28	8:30	115	15:04	36.89	3:57:48	6:26	56	-	112	1:20:59
Runde	5.27	38:47	7:21	32	23:02	126	23:02	42.16	4:36:35	6:33	29	3:39:11	119	3:43:13