



# 10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

□□□□

Littwin, Rüdiger

□□□: 5:11:04

□□: 100 Marathon Club / LT lippehasen

□□: 8.10 km/h

□□: 222

□□□□: 7:23 min/km

□□: 42.16 km

□□□□□/□□□: 211 (of 311)

Marathon

□□□□□/□: 195 (of 279)

□□□□□□: 3:02:44

□□□□:

□□□□□: 8(of 15)

Männer M55

□□□□□□□: 4:16:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	5.27	39:06	7:25	13	11:25	265	17:23	5.27	39:06	7:25	8	11:25	201	8:33	
Runde	5.27	39:00	7:24	13	11:04	255	17:17	10.54	1:18:06	7:24	8	22:29	196	34:40	
Runde	5.27	39:07	7:25	13	10:36	252	16:52	15.81	1:57:13	7:24	8	33:05	196	51:32	
Runde	5.27	38:36	7:19	9	8:59	219	15:48	21.08	2:35:49	7:23	8	42:04	196	1:07:20	
Runde	5.27	40:52	7:45	10	10:45	220	18:16	26.35	3:16:41	7:27	8	50:49	196	1:25:36	
Runde	5.27	40:50	7:44	8	8:34	187	18:18	31.62	3:57:31	7:30	8	54:29	196	1:43:54	
Runde	5.27	35:57	6:49	1	-	78	12:45	36.89	4:33:28	7:24	8	53:10	195	1:56:39	
Runde	5.27	37:36	7:08	3	1:25	102	21:51	42.16	5:11:04	7:22	8	54:35	201	4:17:42	