



6. Schlaubetal-Marathon

Eisenhüttenstadt / 20.10.2012

□□□□

Zarnbach, Ralf

□□: Frankfurt(Oder)

□□: 677

□□: 42.35 km

Cross-Marathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:32:16

□□: 11.87 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 111)

□□□□□/□: 13 (of 89)

□□□□□□: 2:56:00

□□□□□: 4(of 25)

□□□□□□□: 2:56:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	11.60	53:34	4:37	4	6:18	17	7:51	11.60	53:34	4:37	22			55	
□□ 2	18.60	1:31:35	4:55	3	13:58	12	14:47	30.20	2:25:09	4:48	22			45	
□□ 3	2.50	14:35	5:50	3	3:12	14	3:12	32.70	2:39:44	4:53	22			55	
□□□ □□	9.65	52:32	5:26	4	13:31	17	13:31	42.35	3:32:16	5:00	4	36:16	13	36:16	