



# 11. Untertage-Sparkassen-Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 17.11.2012

□□□□

Dudek, Jörg

□□: Herne

□□: 400

□□: 42.18 km

Marathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 4:34:50

□□: 9.17 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 168 (of 305)

□□□□□/□: 157 (of 271)

□□□□□□: 3:01:21

□□□□□: 34(of 57)

□□□□□□□: 3:07:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	0.50	1:46	3:31	18	0:37	90	0:37	0.50	1:46	3:31	11	-	106	
Runde	3.47	17:31	5:02	17	4:00	60	4:00	3.97	19:17	4:51	12	-	70	
Runde	3.47	18:25	5:18	21	4:09	83	4:11	7.44	37:42	5:04	11	-	176	
Runde	3.47	19:18	5:33	26	16:09	99	16:09	10.91	57:00	5:13	11	-	175	
Runde	3.47	18:47	5:24	21	3:55	77	4:26	14.38	1:15:47	5:16	11	-	173	
Runde	3.47	19:33	5:38	21	4:45	89	5:08	17.85	1:35:20	5:20	11	-	172	1:18
Runde	3.47	20:39	5:57	25	5:43	113	6:04	21.32	1:55:59	5:26	11	-	171	28:51
Runde	3.47	22:52	6:35	36	7:42	170	8:20	24.79	2:18:51	5:36	11	-	171	36:48
Runde	3.47	22:53	6:35	31	7:03	136	8:28	28.26	2:41:44	5:43	9	-	166	44:27
Runde	3.47	25:34	7:22	37	9:20	192	10:35	31.73	3:07:18	5:54	9	-	164	53:47
Runde	3.47	27:45	7:59	41	11:03	197	12:18	35.20	3:35:03	6:06	5	-	123	1:00:53
Runde	3.47	30:06	8:40	44	12:49	223	14:14	38.67	4:05:09	6:20	9	-	158	1:20:01
Ziel	3.47	29:41	8:33	42	12:16	213	14:05	42.18	4:34:50	6:30	34	1:27:47	157	1:33:29