



11. Untertage-Sparkassen-Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 17.11.2012

□□□□

Kanzog, Holger

□□: Lübeck

□□: 231

□□: 42.18 km

Marathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 4:48:26

□□: 8.74 km/h

□□□□: 6:50 min/km

□□□□□/□□□: 210 (of 305)

□□□□□/□: 193 (of 271)

□□□□□□: 3:01:21

□□□□□: 42(of 57)

□□□□□□□: 3:07:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	0.50	2:24	4:47	49	1:15	217	1:15	0.50	2:24	4:47	20	0:11	150		
Runde	3.47	21:53	6:18	52	8:22	228	8:22	3.97	24:17	6:07	20	2:36	214		
Runde	3.47	22:57	6:36	53	8:41	245	8:43	7.44	47:14	6:20	19	6:54	212	2:40	
Runde	3.47	23:02	6:38	52	19:53	235	19:53	10.91	1:10:16	6:26	19	10:41	211	2:22	
Runde	3.47	23:39	6:48	51	8:47	238	9:18	14.38	1:33:55	6:31	19	14:39	209		
Runde	3.47	23:26	6:45	48	8:38	220	9:01	17.85	1:57:21	6:34	19	17:28	208	23:19	
Runde	3.47	23:24	6:44	42	8:28	202	8:49	21.32	2:20:45	6:36	19	19:17	207	53:37	
Runde	3.47	23:43	6:50	41	8:33	196	9:11	24.79	2:44:28	6:38	19	19:49	207	1:02:25	
Runde	3.47	24:06	6:56	36	8:16	179	9:41	28.26	3:08:34	6:40	17	7:04	202	1:11:17	
Runde	3.47	24:41	7:06	35	8:27	164	9:42	31.73	3:33:15	6:43	17	5:47	200	1:19:44	
Runde	3.47	25:04	7:13	33	8:22	148	9:37	35.20	3:58:19	6:46	17	5:03	195	1:24:09	
Runde	3.47	25:04	7:13	27	7:47	128	9:12	38.67	4:23:23	6:48	17	4:14	194	1:38:15	
Ziel	3.47	25:03	7:13	28	7:38	137	9:27	42.18	4:48:26	6:50	42	1:41:23	193	1:47:05	