



7. Schlaubetal-Marathon  
Eisenhüttenstadt / 19.10.2013

□□□□

Pommerening, Mirko

□□: REW Hochofen

□□: 398

□□: 21.10 km

Eisenhüttenstädter Cross-Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:49:32

□□: 11.56 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 146)

□□□□□/□: 46 (of 116)

□□□□□□: 1:26:13

□□□□□: 15(of 27)

□□□□□□□: 1:26:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 11.80    | 55:01    | 4:39         | 17      | 12:03   | 53      | 12:03   | 11.80 | 55:01   | 4:39 | 14      | 0:18    | 46      | 12:03   |
| □□□ □□ | 9.30     | 54:31    | 5:51         | 16      | 11:16   | 49      | 11:16   | 21.10 | 1:49:32 | 5:11 | 15      | 23:19   | 46      | 23:19   |