



7. Schlaubetal-Marathon

Eisenhüttenstadt / 19.10.2013

□□□□

Helmis, Kristian

□□: 1. FC Union Berlin
 □□: 605

□□: 43.00 km
 Cross-Marathon

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 3:38:05

□□: 11.83 km/h
 □□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 105)

□□□□□/□: 17 (of 82)

□□□□□□: 2:49:01

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 3:07:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	11.60	56:36	4:52	5	6:58	22	12:39	11.60	56:36	4:52	4	5:58	46	
□□ 2	19.00	1:33:46	4:56	3	10:49	15	19:17	30.60	2:30:22	4:54	4	16:47	45	
□□ 3	1.70	15:20	9:01	3	2:36	16	3:08	32.30	2:45:42	5:07	4	19:23	45	
□□□ □□	10.70	52:23	4:53	4	11:18	25	14:00	43.00	3:38:05	5:04	4	30:41	17	49:04