



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ 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 |