



# 7. Schlaubetal-Marathon

Eisenhüttenstadt / 19.10.2013

□□□□

**Heßland, Ralf**

□□: Friedrichroda  
 □□: 608

□□: 43.00 km  
 Cross-Marathon

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 4:47:24

□□: 8.98 km/h  
 □□□□: 6:41 min/km

□□□□□/□□□□: 81 (of 105)

□□□□□/□: 64 (of 82)

□□□□□□: 2:49:01

□□□□□: 12(of 14)

□□□□□□□: 3:09:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	11.60	1:12:40	6:15	12	24:46	71	28:43	11.60	1:12:40	6:15	12	23:13	39	11:38
□□ 2	19.00	2:06:43	6:40	11	43:45	64	52:14	30.60	3:19:23	6:30	12	1:06:58	38	26:36
□□ 3	1.70	21:05	12:24	13	7:13	67	8:53	32.30	3:40:28	6:49	12	1:14:11	38	29:13
□□□ □□	10.70	1:06:56	6:15	13	23:35	60	28:33	43.00	4:47:24	6:41	12	1:37:46	64	1:58:23