



12. Untertage-Sparkassen-Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 16.11.2013

□□□□

Förster, Udo

□□: 100 Marathon Club

□□: 83

□□: 21.34 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:27:51

□□: 8.52 km/h

□□□□: 6:56 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 62)

□□□□□/□: 28 (of 51)

□□□□□□: 1:34:46

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 1:43:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	3.47	23:58	6:54	10	8:50	36	9:26	3.47	23:58	6:54	5	8:50	42	0:42
Runde	3.47	24:14	6:59	7	8:26	34	9:19	6.94	48:12	6:56	5	17:16	42	1:12
Runde	3.47	24:37	7:05	6	7:49	31	9:04	10.41	1:12:49	6:59	4	25:05	33	
Runde	3.47	25:21	7:18	6	7:42	28	9:16	13.88	1:38:10	7:04	5	32:47	41	0:37
Runde	3.47	25:22	7:18	6	6:50	28	8:42	17.35	2:03:32	7:07	5	39:37	41	0:01
Runde	3.97	24:19	6:07	5	4:17	20	7:18	21.34	2:27:51	6:55	5	43:54	28	53:05