



13. Untertage-Sparkassen-Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 15.11.2014

□□□□

Paraniak, Jan

□□□: 2:41:07

□□: Team Skavsåret IF

□□: 7.82 km/h

□□: 344

□□□□: 7:33 min/km

□□: 21.34 km

□□□□□/□□□: 169 (of 201)

Halbmarathon

□□□□□/□: 141 (of 167)

□□□□□□: 1:32:52

□□□□:

□□□□□: 2(of 5)

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□□□□□: 1:57:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	3.47	22:19	6:25	2	4:27	99	7:59	3.47	22:19	6:25	2	4:27	138	
Runde	3.47	25:10	7:15	2	6:23	134	10:21	6.94	47:29	6:50	2	10:50	137	17:51
Runde	3.47	26:26	7:37	2	7:03	139	12:46	10.41	1:13:55	7:06	2	17:53	137	28:44
Runde	3.47	28:41	8:15	4	9:12	151	12:54	13.88	1:42:36	7:23	2	27:05	135	41:38
Runde	3.47	28:11	8:07	2	7:36	132	12:10	17.35	2:10:47	7:32	2	34:41	134	53:48
Runde	3.97	30:20	7:38	5	9:09	145	29:44	21.34	2:41:07	7:32	2	43:50	142	1:53:40