



13. Untertage-Sparkassen-Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 15.11.2014

□□□□

Lang, Frank

□□: SV Flottweg Dernbach

□□: 275

□□: 21.34 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:54:56

□□: 10.96 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 201)

□□□□□/□: 20 (of 167)

□□□□□□: 1:32:52

□□□□□: 1(of 21)

□□□□□□□: 1:54:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	3.47	19:16	5:33	3	1:45	39	4:56	3.47	19:16	5:33	21		23	
Runde	3.47	18:30	5:19	2	0:15	20	3:41	6.94	37:46	5:26	11		22	8:08
Runde	3.47	18:58	5:27	1	-	18	5:18	10.41	56:44	5:26	11		22	11:33
Runde	3.47	18:56	5:27	1	-	13	3:09	13.88	1:15:40	5:27	11		21	14:42
Runde	3.47	19:14	5:32	1	-	12	3:13	17.35	1:34:54	5:28	11		20	17:55
Runde	3.97	20:02	5:02	1	-	20	19:26	21.34	1:54:56	5:23	2	1:07:29	21	1:07:29