

Lucerne Marathon: Marathon Pacemaker Tabelle

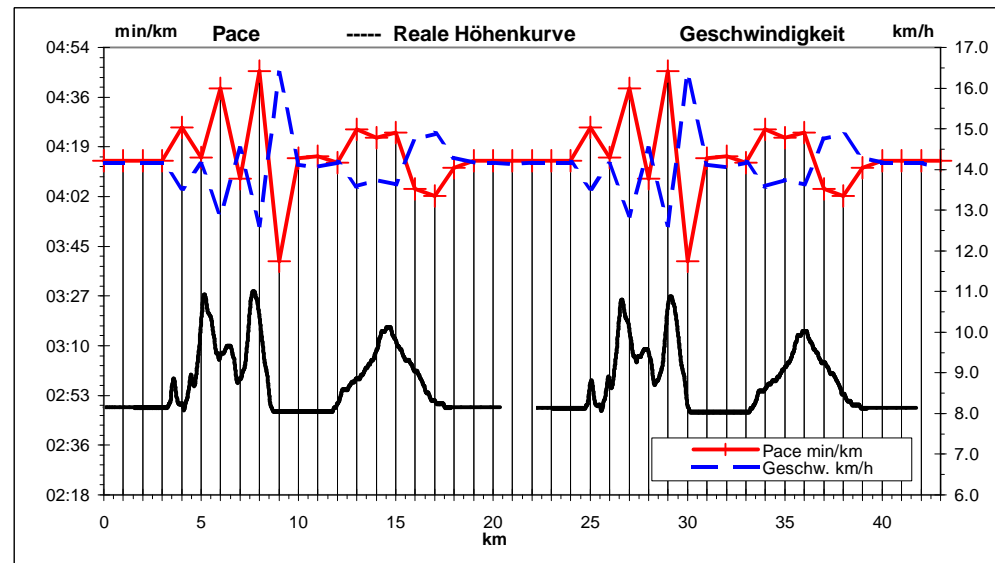
Präsentiert von:



Holen Sie ihr persönliches "ASICS PACEMAKER-Bändeli"

Am ASICS Stand vor dem Hotel Schweizerhof
 Freitag, 29.10.2010: von 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag, 30.10.2010: von 10.00 - 16.00 Uhr

Im Verkehrshaus bei der Startnummernausgabe:
 Sonntag, 31.10.2010: von 06.30 - 08.30 Uhr



| km | Time | Pace |
|------|---------|-------|
| 1 | 0:04:14 | 04:14 |
| 2 | 0:08:29 | 04:14 |
| 5 | 0:21:24 | 04:15 |
| 10 | 0:42:52 | 04:15 |
| 15 | 1:04:34 | 04:24 |
| 20 | 1:25:21 | 04:14 |
| HM | 1:29:59 | 04:14 |
| 25 | 1:46:44 | 04:26 |
| 30 | 2:08:12 | 03:40 |
| 35 | 2:29:45 | 04:22 |
| 40 | 2:50:42 | 04:14 |
| Ziel | 3:00:00 | 04:14 |

- Start
- ASICS-Meile
- Haslihorn
- Verpflegungs-Posten
- Allmend
- Verpflegungs-Posten
- nach Wendepunkt
- Tribschen
- nach Kastanienbaum
- vor Allmend
- Seebrücke
- Verkehrshaus

| km | Time | Pace |
|------|---------|-------|
| 1 | 0:04:14 | 04:14 |
| 2 | 0:08:29 | 04:14 |
| 3 | 0:12:43 | 04:14 |
| 4 | 0:17:09 | 04:26 |
| 5 | 0:21:24 | 04:15 |
| 6 | 0:26:04 | 04:40 |
| 7 | 0:30:12 | 04:08 |
| 8 | 0:34:58 | 04:45 |
| 9 | 0:38:37 | 03:40 |
| 10 | 0:42:52 | 04:15 |
| 11 | 0:47:08 | 04:16 |
| 12 | 0:51:22 | 04:14 |
| 13 | 0:55:47 | 04:25 |
| 14 | 1:00:09 | 04:22 |
| 15 | 1:04:34 | 04:24 |
| 16 | 1:08:38 | 04:04 |
| 17 | 1:12:40 | 04:02 |
| 18 | 1:16:52 | 04:12 |
| 19 | 1:21:06 | 04:14 |
| 20 | 1:25:21 | 04:14 |
| HM | 1:29:59 | 04:14 |
| 25 | 1:46:44 | 04:26 |
| 30 | 2:08:12 | 03:40 |
| 35 | 2:29:45 | 04:22 |
| 40 | 2:50:42 | 04:14 |
| Ziel | 3:00:00 | 04:14 |