



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon  
Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

evaluación detallada

PODEWILS, Thomas

Asociación: Berlin  
Dorsal: 274

recorrido: 31.62 km  
3/4 Marathon

categoría:  
Männer M45

tiempo total: 3:44:36

velocidad: 8.45 km/h  
rendimiento en carrera: 7:06 min/km

posición en el recorrido/Total: 13 (de 23)  
posición en el recorrido/Men: 13 (de 21)  
mejor tiempo del recorrido: 2:26:37

posición en la categoría: 4(de 5)  
mejor tiempo en la categoría: 3:04:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
				Men	Men	Men								
vuelta 1	5.27	34:12	6:29	3	4:30	15	12:34	5.27	34:12	6:29	3	4:30	11	0:47
vuelta 2	5.27	34:53	6:37	4	5:26	16	12:28	10.54	1:09:05	6:33	5		21	21:56
vuelta 3	5.27	34:49	6:36	4	4:38	13	11:29	15.81	1:43:54	6:34	3	13:26	11	4:49
vuelta 4	5.27	36:03	6:50	4	5:48	13	11:32	21.08	2:19:57	6:38	3	19:14	11	5:01
vuelta 5	5.27	38:44	7:20	3	7:28	12	13:43	26.35	2:58:41	6:46	3	26:42	8	6:57
última vuelta Zie	5.27	45:55	8:42	3	13:30	13	16:13	31.62	3:44:36	7:06	4	40:12	13	1:17:59