



8. Unter-Tage-Sparkassen Marathon

Bürgman- Schacht, Sondershausen / 05.12.2009

□□□□

Podewils, Thomas

□□□: 5:11:48

□□: Berlin

□□: 8.08 km/h

□□: 267

□□□□: 7:23 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 219 (of 292)

Marathon

□□□□□/□: 205 (of 267)

□□□□□□: 3:13:29

□□□□:

□□□□□: 42(of 57)

Männer M45

□□□□□□□: 3:37:52

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 12.50 | 1:22:49 | 6:37 | 42 | 23:24 | 209 | 28:57 | 12.50 | 1:22:49 | 6:37 | 18 | 3:15 | 204 | 14:34 |
| □□ 2 | 10.55 | 1:11:28 | 6:46 | 38 | 16:28 | 182 | 23:42 | 23.05 | 2:34:17 | 6:41 | 18 | 4:30 | 210 | 22:39 |
| □□ 3 | 10.55 | 1:26:34 | 8:12 | 45 | 38:15 | 212 | 38:15 | 33.60 | 4:00:51 | 7:10 | 51 | 10:25 | 241 | 1:27:54 |
| □□□ □□ | 8.60 | 1:10:57 | 8:15 | 45 | 28:17 | 210 | 34:17 | 42.20 | 5:11:48 | 7:23 | 46 | 2:00:47 | 222 | 4:08:31 |