



9. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 04.12.2010

□□□□

PODEWILS, Thomas

□□: Berlin

□□: 274

□□: 31.62 km

3/4 Marathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 3:44:36

□□: 8.45 km/h

□□□□: 7:06 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 23)

□□□□□/□: 13 (of 21)

□□□□□□: 2:26:37

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 3:04:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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
□□ 2	5.27	34:53	6:37	4	5:26	16	12:28	10.54	1:09:05	6:33	5		21	21:56
□□ 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
□□ 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
□□ 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
□□□ Ziel	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