



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

□□□□

Podewils, Thomas

□□□: 5:34:42

□□: Berlin

□□: 7.53 km/h

□□: 291

□□□□: 7:56 min/km

□□: 42.16 km

□□□□□/□□□: 262 (of 311)

Marathon

□□□□□/□: 240 (of 279)

□□□□□□: 3:02:44

□□□□:

□□□□□: 41(of 47)

Männer M50

□□□□□□□: 3:29:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	5.27	37:03	7:01	37	11:48	231	15:20	5.27	37:03	7:01	18	4:14	246	6:30
Runde	5.27	40:12	7:37	46	15:11	266	18:29	10.54	1:17:15	7:19	18	9:29	241	33:49
Runde	5.27	35:24	6:43	31	9:22	188	13:09	15.81	1:52:39	7:07	18	8:37	241	46:58
Runde	5.27	45:53	8:42	47	19:57	274	23:05	21.08	2:38:32	7:31	18	16:05	241	1:10:03
Runde	5.27	42:32	8:04	41	16:13	236	19:56	26.35	3:21:04	7:37	18	12:43	241	1:29:59
Runde	5.27	38:38	7:19	24	11:21	159	16:06	31.62	3:59:42	7:34	18	4:55	241	1:46:05
Runde	5.27	47:28	9:00	37	19:49	229	24:16	36.89	4:47:10	7:47	18	4:47	240	2:10:21
Runde	5.27	47:32	9:01	36	21:54	230	31:47	42.16	5:34:42	7:56	41	2:05:35	246	4:41:20