



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

HELMERT, Michael

□□: DJK Marienstatt

□□: 60

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 3:30:03

□□: 12.00 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 143)

□□□□□/□: 24 (of 129)

□□□□□□: 2:55:38

□□□□□: 11(of 38)

□□□□□□□: 2:59:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:41	4:31	12	1:43	22	2:24	3.25	14:41	4:31	31	-	-	29	
□□ 2	3.25	14:58	4:36	10	1:48	23	2:07	6.50	29:39	4:33	31	-	-	29	
□□ 3	3.25	15:15	4:41	13	2:00	28	2:20	9.75	44:54	4:36	31	-	-	29	
□□ 4	3.25	15:11	4:40	8	1:45	20	2:18	13.00	1:00:05	4:37	31	-	-	29	
□□ 5	3.25	15:10	4:39	7	1:35	18	2:09	16.25	1:15:15	4:37	31	-	-	29	
□□ 6	3.25	15:45	4:50	11	2:13	27	2:52	19.50	1:31:00	4:40	31	-	-	29	
□□ 7	3.25	15:39	4:48	8	1:57	21	2:29	22.75	1:46:39	4:41	31	-	-	29	
□□ 8	3.25	16:11	4:58	8	2:24	22	2:39	26.00	2:02:50	4:43	31	-	-	25	18:36
□□ 9	3.25	16:36	5:06	13	2:50	28	2:58	29.25	2:19:26	4:46	31	-	-	25	21:22
□□ 10	3.25	16:48	5:10	12	2:40	22	2:45	32.50	2:36:14	4:48	31	-	-	25	24:07
□□ 11	3.25	17:26	5:21	14	3:16	26	3:18	35.75	2:53:40	4:51	29	-	-	24	27:25
□□ 12	3.25	18:01	5:32	16	4:10	32	4:10	39.00	3:11:41	4:54	29	-	-	24	30:43
□□□ □□	3.25	18:22	5:39	20	4:47	38	4:47	42.25	3:30:03	4:58	12	30:11	-	29	1:00:20