



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Ponath, Norbert

□□: TV Buchenau

□□: 140

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Männer M50

□□□: 4:01:50

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 164)

□□□□□/□: 80 (of 136)

□□□□□□: 2:51:03

□□□□□: 10(of 18)

□□□□□□□: 3:32:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:05	5:15	8	2:01	76	4:25	3.25	17:05	5:15	9			57	
□□ 2	3.25	17:12	5:17	10	1:54	80	4:28	6.50	34:17	5:16	9	0:04		29	
□□ 3	3.25	17:38	5:25	10	1:51	85	4:51	9.75	51:55	5:19	9	0:49		57	
□□ 4	3.25	17:32	5:23	9	1:51	82	4:36	13.00	1:09:27	5:20	9	1:04		84	13:02
□□ 5	3.25	17:29	5:22	9	1:50	77	4:39	16.25	1:26:56	5:20	9			85	16:05
□□ 6	3.25	17:38	5:25	10	1:46	77	4:30	19.50	1:44:34	5:21	9	0:11		84	18:27
□□ 7	3.25	17:41	5:26	8	1:40	69	4:46	22.75	2:02:15	5:22	9	0:07		54	13:10
□□ 8	3.25	17:42	5:26	8	1:39	59	4:30	26.00	2:19:57	5:22	9			82	13:51
□□ 9	3.25	17:54	5:30	7	1:29	46	4:30	29.25	2:37:51	5:23	9			53	11:51
□□ 10	3.25	18:57	5:49	10	2:38	65	5:22	32.50	2:56:48	5:26	9			81	46:07
□□ 11	3.25	20:08	6:11	11	3:43	73	6:59	35.75	3:16:56	5:30	9	0:31		79	53:06
□□ 12	3.25	22:21	6:52	14	5:34	101	8:40	39.00	3:39:17	5:37	9	2:30		79	1:01:46
□□□ □□	3.25	22:33	6:56	15	7:12	111	9:01	42.25	4:01:50	5:43	11	1:17:32		86	2:35:37