



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Pastowski, Ralf

□□: Viba-Anschütz-Team

□□: 80

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:57:00

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 128)

□□□□□/□: 34 (of 109)

□□□□□□: 1:26:57

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 1:39:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:45	5:09	6	2:29	45	4:29	3.25	16:45	5:09	6	16:45	39	16:45	
□□ 2	3.25	16:28	5:03	6	2:34	44	4:11	6.50	33:13	5:06	6	33:13	39	33:13	
□□ 3	3.25	16:26	5:03	6	2:22	35	4:15	9.75	49:39	5:05	6	49:39	36	49:39	
□□ 4	3.25	16:41	5:08	7	2:26	36	4:29	13.00	1:06:20	5:06	6	1:06:20	35	1:06:20	
□□ 5	3.25	16:36	5:06	5	2:11	25	4:01	16.25	1:22:56	5:06	6	1:08:07	34	1:08:07	
□□ 6	3.25	16:51	5:11	4	2:32	23	4:13	19.50	1:39:47	5:07	6	1:07:07	33	1:07:07	
□□□ □□	3.25	17:13	5:17	5	2:47	27	16:48	22.75	1:57:00	5:08	6	17:21	40	1:12:36	