



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Smolla, Ralf

□□□: 3:08:51

□□: RSV Hannover

□□: 7.23 km/h

□□: 130

□□□□: 8:18 min/km

□□: 22.75 km

□□□□□/□□□: 115 (of 128)

Halbmarathon

□□□□□/□: 100 (of 109)

□□□□□□: 1:26:57

□□□□:

□□□□□: 19(of 21)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:46:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	23:45	7:18	20	9:17	105	11:29	3.25	23:45	7:18	2	5:08	107	23:45
□□ 2	3.25	24:22	7:29	20	9:36	107	12:05	6.50	48:07	7:24	2	11:02	107	48:07
□□ 3	3.25	28:43	8:50	20	13:50	104	16:32	9.75	1:16:50	7:52	2	21:23	104	1:16:50
□□ 4	3.25	27:39	8:30	20	12:39	103	15:27	13.00	1:44:29	8:02	2	30:38	103	1:44:29
□□ 5	3.25	27:21	8:24	19	11:58	101	14:46	16.25	2:11:50	8:06	2	39:30	102	1:57:01
□□ 6	3.25	28:27	8:45	19	14:20	101	15:49	19.50	2:40:17	8:13	2	48:56	101	2:07:37
□□□ □□	3.25	28:34	8:47	19	28:09	105	28:09	22.75	3:08:51	8:18	20	1:55:31	106	2:24:27