



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Herbert, Stephan

□□: SC Nordwalde

□□: 592

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 3:36:35

□□: 11.64 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 148)

□□□□□/□: 26 (of 130)

□□□□□□: 2:45:50

□□□□□: 5(of 28)

□□□□□□□: 2:51:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:01	4:37	10	2:13	34	2:45	3.25	15:01	4:37	23	-	29	2:13
□□ 2	3.25	14:54	4:35	7	1:30	25	2:16	6.50	29:55	4:36	23	-	29	3:43
□□ 3	3.25	15:13	4:40	7	2:12	29	2:42	9.75	45:08	4:37	23	-	19	4:51
□□ 4	3.25	15:14	4:41	5	2:17	23	2:43	13.00	1:00:22	4:38	23	-	29	5:34
□□ 5	3.25	15:21	4:43	5	2:13	22	2:44	16.25	1:15:43	4:39	23	-	29	5:52
□□ 6	3.25	15:06	4:38	4	2:11	18	2:28	19.50	1:30:49	4:39	23	-	29	4:07
□□ 7	3.25	15:27	4:45	4	2:09	20	2:47	22.75	1:46:16	4:40	23	-	19	1:36
□□ 8	3.25	15:32	4:46	3	2:14	17	2:55	26.00	2:01:48	4:41	23	-	18	
□□ 9	3.25	15:46	4:51	3	2:34	16	3:03	29.25	2:17:34	4:42	23	-	28	
□□ 10	3.25	16:33	5:05	5	3:08	21	3:44	32.50	2:34:07	4:44	23	-	28	
□□ 11	3.25	18:43	5:45	11	5:29	42	5:41	35.75	2:52:50	4:50	23	-	28	
□□ 12	3.25	21:09	6:30	16	7:42	70	7:45	39.00	3:13:59	4:58	23	-	27	
□□□ □□	3.25	22:36	6:57	21	22:19	95	22:19	42.25	3:36:35	5:07	6	1:51:38	29	3:16:24