



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Nentwich, Rolf

□□: Lübbecker Berglöwen

□□: 571

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:48:32

□□: 11.09 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 148)

□□□□□/□: 52 (of 130)

□□□□□□: 2:45:50

□□□□□: 9(of 28)

□□□□□□□: 2:59:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:19	4:42	6	2:35	42	3:03	3.25	15:19	4:42	20	-	-	54	2:31
□□ 2	3.25	15:22	4:43	5	2:28	36	2:44	6.50	30:41	4:43	20	-	-	54	4:29
□□ 3	3.25	16:19	5:01	10	3:06	59	3:48	9.75	47:00	4:49	20	-	-	54	6:43
□□ 4	3.25	16:44	5:08	12	3:13	62	4:13	13.00	1:03:44	4:54	20	-	-	54	8:56
□□ 5	3.25	17:16	5:18	13	3:45	70	4:39	16.25	1:21:00	4:59	20	-	-	54	11:09
□□ 6	3.25	17:16	5:18	13	3:36	68	4:38	19.50	1:38:16	5:02	20	-	-	54	11:34
□□ 7	3.25	17:18	5:19	11	3:35	60	4:38	22.75	1:55:34	5:04	20	-	-	54	10:54
□□ 8	3.25	17:28	5:22	10	3:39	55	4:51	26.00	2:13:02	5:06	20	-	-	53	7:08
□□ 9	3.25	18:03	5:33	9	4:03	54	5:20	29.25	2:31:05	5:09	20	-	-	53	8:14
□□ 10	3.25	18:20	5:38	7	4:00	48	5:31	32.50	2:49:25	5:12	20	-	-	52	8:47
□□ 11	3.25	19:31	6:00	9	4:53	57	6:29	35.75	3:08:56	5:17	20	-	-	52	8:47
□□ 12	3.25	19:04	5:51	6	4:05	42	5:40	39.00	3:28:00	5:19	20	-	-	51	7:59
□□□ □□	3.25	20:32	6:19	11	5:51	68	20:15	42.25	3:48:32	5:24	10	48:49	-	56	3:28:21