



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Rudolph, Heiko

□□: team-naunheim.de

□□: 344

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:49:40

□□: 12.04 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 188)

□□□□□/□: 48 (of 156)

□□□□□□: 1:25:29

□□□□□: 4(of 23)

□□□□□□□: 1:42:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:56	4:35	7	1:34	58	3:22	3.25	14:56	4:35	20			48	
□□ 2	3.25	15:22	4:43	6	1:06	54	3:05	6.50	30:18	4:39	20			48	
□□ 3	3.25	15:31	4:46	4	1:04	52	3:12	9.75	45:49	4:41	20			48	
□□ 4	3.25	15:37	4:48	4	0:59	46	3:18	13.00	1:01:26	4:43	20			47	12:57
□□ 5	3.25	16:08	4:57	4	1:10	53	3:50	16.25	1:17:34	4:46	20			46	16:47
□□ 6	3.25	16:24	5:02	4	1:01	44	3:59	19.50	1:33:58	4:49	20			46	20:46
□□□ □□	3.25	15:42	4:49	4	0:28	36	3:25	22.75	1:49:40	4:49	4	7:22		48	24:11