



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Hemb, Uwe

□□: Fortuna Düsseldorf Triathlon

□□: 271

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:56:56

□□: 11.29 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□□: 73 (of 188)

□□□□□/□: 68 (of 156)

□□□□□□: 1:25:29

□□□□□: 17(of 29)

□□□□□□□: 1:34:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:09	4:39	18	2:42	66	3:35	3.25	15:09	4:39	14	0:32	71		
□□ 2	3.25	16:11	4:58	18	2:54	72	3:54	6.50	31:20	4:49	14	1:39	71		
□□ 3	3.25	16:44	5:08	17	3:14	74	4:25	9.75	48:04	4:55	14	2:55	71		
□□ 4	3.25	17:10	5:16	18	3:16	81	4:51	13.00	1:05:14	5:01	14	3:59	70	16:45	
□□ 5	3.25	17:36	5:24	18	3:36	78	5:18	16.25	1:22:50	5:05	14	4:27	69	22:03	
□□ 6	3.25	17:40	5:26	17	3:34	78	5:15	19.50	1:40:30	5:09	14	3:49	69	27:18	
□□□ □□	3.25	16:26	5:03	11	2:57	51	4:09	22.75	1:56:56	5:08	17	22:13	68	31:27	