



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Slowly, Rainer

□□: TV Friesen Telgte

□□: 372

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:42:48

□□: 8.11 km/h

□□□□: 7:10 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 188)

□□□□□/□: 146 (of 156)

□□□□□□: 1:25:29

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 1:47:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	22:12	6:49	12	8:24	150	10:38	3.25	22:12	6:49	11	8:24	146	4:00	
□□ 2	3.25	22:04	6:47	12	7:25	150	9:47	6.50	44:16	6:48	12	15:49	147	5:46	
□□ 3	3.25	22:26	6:54	12	7:17	150	10:07	9.75	1:06:42	6:50	12	23:06	147	6:46	
□□ 4	3.25	23:02	7:05	12	7:41	149	10:43	13.00	1:29:44	6:54	12	30:47	146	41:15	
□□ 5	3.25	23:34	7:15	13	7:51	148	11:16	16.25	1:53:18	6:58	12	38:38	145	52:31	
□□ 6	3.25	24:52	7:39	12	8:52	146	12:27	19.50	2:18:10	7:05	12	47:18	144	1:04:58	
□□□ □□	3.25	24:38	7:34	12	9:11	145	12:21	22.75	2:42:48	7:09	12	55:25	146	1:17:19	