



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Mönnikes, Hans-Dieter

□□: Non-Stop-Ultra

□□: 386

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:58:25

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 380)

□□□□□/□: 56 (of 294)

□□□□□□: 1:32:06

□□□□□: 2(of 32)

□□□□□□□: 1:41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:51	5:11	11	1:51	143	4:41	3.25	16:51	5:11	11	1:51	143	4:41
□□ 2	3.25	16:30	5:04	3	3:42	119	5:43	6.50	33:21	5:07	5	5:33	125	8:33
□□ 3	3.25	16:27	5:03	3	1:59	95	3:13	9.75	49:48	5:06	3	7:32	115	11:38
□□ 4	3.25	16:57	5:12	3	2:18	109	3:41	13.00	1:06:45	5:08	3	9:50	111	15:06
□□ 5	3.25	16:52	5:11	3	2:08	93	3:25	16.25	1:23:37	5:08	3	11:58	111	18:11
□□ 6	3.25	17:08	5:16	3	2:15	87	3:52	19.50	1:40:45	5:10	3	14:13	105	21:50
□□□ □□	3.25	17:40	5:26	7	2:50	131	5:35	22.75	1:58:25	5:12	3	17:03	111	26:19