



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Helmich, Patrick

□□: PepiClean - Wash&Run

□□: 4

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:59:09

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 123 (of 380)

□□□□□/□: 59 (of 294)

□□□□□□: 1:32:06

□□□□□: 10(of 46)

□□□□□□□: 1:32:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:00	5:13	21	4:18	151	4:50	3.25	17:00	5:13	21	4:18	151	4:50	
□□ 2	3.25	16:44	5:08	23	4:30	135	5:57	6.50	33:44	5:11	21	8:48	137	8:56	
□□ 3	3.25	16:46	5:09	19	3:32	113	3:32	9.75	50:30	5:10	21	12:20	131	12:20	
□□ 4	3.25	16:46	5:09	15	3:17	89	3:30	13.00	1:07:16	5:10	21	15:37	123	15:37	
□□ 5	3.25	16:59	5:13	13	3:12	99	3:32	16.25	1:24:15	5:11	21	18:49	119	18:49	
□□ 6	3.25	17:17	5:19	13	4:01	95	4:01	19.50	1:41:32	5:12	19	22:34	115	22:37	
□□□ □□	3.25	17:37	5:25	21	5:32	129	5:32	22.75	1:59:09	5:14	19	26:31	117	27:03	