



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Lange, Heiko

□□: Viba Anschütz

□□: 314

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:01:16

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 147 (of 380)

□□□□□/□: 67 (of 294)

□□□□□□: 1:32:06

□□□□□: 4(of 32)

□□□□□□□: 1:41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:46	5:09	7	1:46	135	4:36	3.25	16:46	5:09	7	1:46	135	4:36
□□ 2	3.25	17:16	5:18	11	4:28	159	6:29	6.50	34:02	5:14	9	6:14	145	9:14
□□ 3	3.25	17:08	5:16	5	2:40	135	3:54	9.75	51:10	5:14	7	8:54	143	13:00
□□ 4	3.25	17:22	5:20	5	2:43	135	4:06	13.00	1:08:32	5:16	7	11:37	137	16:53
□□ 5	3.25	17:34	5:24	5	2:50	131	4:07	16.25	1:26:06	5:17	7	14:27	139	20:40
□□ 6	3.25	17:45	5:27	5	2:52	125	4:29	19.50	1:43:51	5:19	7	17:19	135	24:56
□□□ □□	3.25	17:25	5:21	5	2:35	109	5:20	22.75	2:01:16	5:19	7	19:54	133	29:10