



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Tensi, Klaus

□□□: 2:08:05

□□: Non-Stop-Ultra Brakel

□□: 10.31 km/h

□□: 281

□□□□: 5:38 min/km

□□: 22.75 km

□□□□□/□□□: 215 (of 380)

Halbmarathon

□□□□□/□: 90 (of 294)

□□□□□□: 1:32:06

□□□□:

□□□□□: 3(of 14)

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□□□□□: 1:35:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:07	5:15	5	4:00	163	4:57	3.25	17:07	5:15	5	4:00	163	4:57
□□ 2	3.25	17:05	5:15	5	3:57	151	6:18	6.50	34:12	5:15	5	7:57	153	9:24
□□ 3	3.25	17:35	5:24	5	3:52	163	4:21	9.75	51:47	5:18	5	11:49	153	13:37
□□ 4	3.25	18:06	5:34	5	4:07	175	4:50	13.00	1:09:53	5:22	5	15:56	157	18:14
□□ 5	3.25	19:39	6:02	5	5:43	217	6:12	16.25	1:29:32	5:30	5	21:39	181	24:06
□□ 6	3.25	19:36	6:01	5	5:44	201	6:20	19.50	1:49:08	5:35	5	27:23	185	30:13
□□□ □□	3.25	18:57	5:49	5	5:16	157	6:52	22.75	2:08:05	5:37	5	32:39	179	35:59