



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Hoerster, Lothar

□□□: 2:20:32

□□: restless legs

□□: 9.39 km/h

□□: 259

□□□□: 6:11 min/km

□□: 22.75 km

□□□□□/□□□: 283 (of 380)

Halbmarathon

□□□□□/□: 118 (of 294)

□□□□□□: 1:32:06

□□□□:

□□□□□: 21(of 54)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:43:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:46	5:09	31	2:39	135	4:36	3.25	16:46	5:09	31	2:39	135	4:36
□□ 2	3.25	17:29	5:22	29	3:22	177	6:42	6.50	34:15	5:16	27	6:01	157	9:27
□□ 3	3.25	18:45	5:46	45	4:09	227	5:31	9.75	53:00	5:26	33	10:05	181	14:50
□□ 4	3.25	20:09	6:11	45	5:18	245	6:53	13.00	1:13:09	5:37	39	15:23	215	21:30
□□ 5	3.25	21:04	6:28	47	5:50	257	7:37	16.25	1:34:13	5:47	39	21:06	223	28:47
□□ 6	3.25	23:29	7:13	49	8:29	271	10:13	19.50	1:57:42	6:02	43	29:22	231	38:47
□□□ □□	3.25	22:50	7:01	39	8:12	247	10:45	22.75	2:20:32	6:10	41	36:49	235	48:26