



# 9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Helfmann, Michael

□□□: 4:02:54

□□: TV Stierstadt

□□: 10.37 km/h

□□: 70

□□□□: 5:45 min/km

□□: 42.25 km

□□□□□/□□□: 123 (of 250)

Marathon

□□□□□/□: 58 (of 212)

□□□□□□: 2:57:03

□□□□:

□□□□□: 19(of 64)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 3:13:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:25	5:21	29	3:50	103	4:34	3.25	17:25	5:21	29	3:50	103	4:34	
□□ 2	3.25	17:10	5:16	29	3:35	103	4:17	6.50	34:35	5:19	31	7:25	109	8:51	
□□ 3	3.25	17:28	5:22	33	3:21	113	4:38	9.75	52:03	5:20	31	10:46	107	13:29	
□□ 4	3.25	17:59	5:31	39	3:57	123	4:53	13.00	1:10:02	5:23	33	14:43	111	18:22	
□□ 5	3.25	17:55	5:30	43	3:45	121	5:12	16.25	1:27:57	5:24	31	18:28	109	23:04	
□□ 6	3.25	18:00	5:32	41	3:51	119	4:50	19.50	1:45:57	5:26	33	22:19	111	27:54	
□□ 7	3.25	18:31	5:41	45	3:52	131	5:08	22.75	2:04:28	5:28	33	26:11	111	33:02	
□□ 8	3.25	18:14	5:36	35	3:30	97	17:30	26.00	2:22:42	5:29	37	29:41	117	37:38	
□□ 9	3.25	19:05	5:52	37	3:59	115	5:22	29.25	2:41:47	5:31	39	33:36	119	42:55	
□□ 10	3.25	19:44	6:04	39	4:17	117	5:59	32.50	3:01:31	5:35	37	37:41	111	48:27	
□□ 11	3.25	20:35	6:19	39	5:27	125	6:50	35.75	3:22:06	5:39	37	41:53	115	54:19	
□□ 12	3.25	20:16	6:14	35	5:12	107	6:41	39.00	3:42:22	5:42	37	45:42	117	59:55	
□□□ □□	3.25	20:32	6:19	39	5:50	115	6:40	42.25	4:02:54	5:44	37	49:50	115	1:05:51	