



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Jankowski, Jörg

□□: Friesisches Brauhaus zu Jever

□□: 1028

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 54:15

□□: 9.95 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 195 (of 326)

□□□□□/□: 88 (of 246)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 14(of 40)

□□□□□□□: 34:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------|------|-------|--------|----|------|-----|------|------|-------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 3.25 | 16:45 | 5:09 | 25 | 5:42 | 153 | 5:42 | 3.25 | 16:45 | 5:09 | 25 | 5:42 | 153 | 5:42 |
| □□ 2 | 3.25 | 18:47 | 5:46 | 29 | 7:09 | 183 | 7:10 | 6.50 | 35:32 | 5:28 | 27 | 12:51 | 167 | 12:51 |
| □□□ □□ | 3.25 | 18:43 | 5:45 | 27 | 7:12 | 179 | 7:14 | 9.75 | 54:15 | 5:33 | 27 | 20:03 | 175 | 20:03 |