



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Wachowiak, Jörg

□□: Stoffwechselschmiede

□□: 645

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:37:26

□□: 13.55 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□□: 8 (of 159)

□□□□□/□: 8 (of 122)

□□□□□□: 1:28:31

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 1:34:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:18	4:05	3	0:52	14	1:33	3.25	13:18	4:05	3	0:52	14	1:33	
□□ 2	3.25	13:48	4:14	2	0:28	11	1:26	6.50	27:06	4:10	2	1:20	13	2:54	
□□ 3	3.25	14:02	4:19	2	0:33	11	1:31	9.75	41:08	4:13	2	1:53	11	4:25	
□□ 4	3.25	14:08	4:20	2	0:31	9	1:26	13.00	55:16	4:15	2	2:24	11	5:34	
□□ 5	3.25	14:01	4:18	2	0:07	5	1:05	16.25	1:09:17	4:15	2	2:31	10	6:38	
□□ 6	3.25	14:12	4:22	2	0:05	6	1:17	19.50	1:23:29	4:16	2	2:36	10	7:40	
□□□ □□	3.25	13:57	4:17	2	0:02	6	1:20	22.75	1:37:26	4:16	2	2:38	8	8:55	