



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Zabel, Christian

□□: LG Wuppertal

□□: 453

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:44:00

□□: 12.69 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 159)

□□□□□/□: 18 (of 122)

□□□□□□: 1:28:31

□□□□□: 6(of 23)

□□□□□□□: 1:28:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:28	4:08	5	1:39	17	1:43	3.25	13:28	4:08	5	1:39	17	1:43	
□□ 2	3.25	14:33	4:28	6	2:11	18	2:11	6.50	28:01	4:18	6	3:49	16	3:49	
□□ 3	3.25	14:50	4:33	6	2:17	17	2:19	9.75	42:51	4:23	6	6:06	16	6:08	
□□ 4	3.25	14:48	4:33	6	2:06	16	2:06	13.00	57:39	4:26	6	7:57	16	7:57	
□□ 5	3.25	15:26	4:44	6	2:30	22	2:30	16.25	1:13:05	4:29	6	10:26	16	10:26	
□□ 6	3.25	15:38	4:48	6	2:43	18	2:43	19.50	1:28:43	4:32	6	12:54	18	12:54	
□□□ □□	3.25	15:17	4:42	6	2:40	18	2:40	22.75	1:44:00	4:34	6	15:29	18	15:29	