



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Simon, Frank

□□: Greven

□□: 427

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:51:47

□□: 11.81 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 159)

□□□□□/□: 32 (of 122)

□□□□□□: 1:28:31

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 1:37:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:08	4:39	4	2:06	37	3:23	3.25	15:08	4:39	4	2:06	37	3:23	
□□ 2	3.25	15:50	4:52	4	2:18	37	3:28	6.50	30:58	4:45	4	4:24	35	6:46	
□□ 3	3.25	16:02	4:56	4	2:14	35	3:31	9.75	47:00	4:49	4	6:38	35	10:17	
□□ 4	3.25	16:13	4:59	4	2:14	35	3:31	13.00	1:03:13	4:51	4	8:52	37	13:31	
□□ 5	3.25	16:16	5:00	4	2:02	32	3:20	16.25	1:19:29	4:53	4	10:54	36	16:50	
□□ 6	3.25	16:22	5:02	4	1:37	33	3:27	19.50	1:35:51	4:54	4	12:31	32	20:02	
□□□ □□	3.25	15:56	4:54	4	1:18	30	3:19	22.75	1:51:47	4:54	4	13:49	32	23:16	