



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Nilsson, Bengt

□□: Drottningholm

□□: 595

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:03:32

□□: 10.69 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 159)

□□□□□/□: 58 (of 122)

□□□□□□: 1:28:31

□□□□□: 5(of 17)

□□□□□□□: 1:40:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:11	5:17	8	3:58	72	5:26	3.25	17:11	5:17	8	3:58	72	5:26
□□ 2	3.25	17:42	5:26	10	3:50	72	5:20	6.50	34:53	5:21	8	7:48	70	10:41
□□ 3	3.25	17:29	5:22	4	3:24	57	4:58	9.75	52:22	5:22	7	11:12	66	15:39
□□ 4	3.25	17:46	5:28	6	2:55	58	5:04	13.00	1:10:08	5:23	6	14:07	62	20:26
□□ 5	3.25	17:31	5:23	5	2:42	53	4:35	16.25	1:27:39	5:23	5	16:49	59	25:00
□□ 6	3.25	17:49	5:28	5	2:58	52	4:54	19.50	1:45:28	5:24	5	19:47	58	29:39
□□□ □□	3.25	18:04	5:33	6	3:22	58	5:27	22.75	2:03:32	5:25	5	23:09	58	35:01