



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Prost, Udo

□□: Team Knallgas

□□: 394

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:28:14

□□: 8.90 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 126 (of 159)

□□□□□/□: 101 (of 122)

□□□□□□: 1:28:31

□□□□□: 16(of 17)

□□□□□□□: 1:40:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:36	6:01	16	6:23	109	7:51	3.25	19:36	6:01	16	6:23	109	7:51	
□□ 2	3.25	20:59	6:27	16	7:07	111	8:37	6.50	40:35	6:14	16	13:30	109	16:23	
□□ 3	3.25	21:07	6:29	16	7:02	109	8:36	9.75	1:01:42	6:19	16	20:32	110	24:59	
□□ 4	3.25	21:59	6:45	16	7:08	110	9:17	13.00	1:23:41	6:26	16	27:40	111	33:59	
□□ 5	3.25	22:30	6:55	16	7:41	115	9:34	16.25	1:46:11	6:32	16	35:21	112	43:32	
□□ 6	3.25	23:34	7:15	15	8:43	112	10:39	19.50	2:09:45	6:39	16	44:04	112	53:56	
□□□ □□	3.25	18:29	5:41	8	3:47	63	5:52	22.75	2:28:14	6:30	16	47:51	101	59:43	