



# 10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Herbert, Stephan

□□: SC Nordwalde

□□: 548

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:36:07

□□: 11.73 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 119)

□□□□□/□: 21 (of 107)

□□□□□□: 2:53:03

□□□□□: 5(of 24)

□□□□□□□: 3:08:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:24	4:25	4	1:16	19	2:35	3.25	14:24	4:25	4	1:16	19	2:35	
□□ 2	3.25	15:17	4:42	4	1:28	20	2:37	6.50	29:41	4:33	4	2:38	19	5:12	
□□ 3	3.25	15:24	4:44	4	1:46	19	2:53	9.75	45:05	4:37	4	4:15	19	7:52	
□□ 4	3.25	15:31	4:46	4	1:47	19	2:52	13.00	1:00:36	4:39	4	6:02	19	10:36	
□□ 5	3.25	15:29	4:45	4	1:39	17	2:32	16.25	1:16:05	4:40	4	7:41	20	13:08	
□□ 6	3.25	15:41	4:49	4	1:32	18	2:35	19.50	1:31:46	4:42	4	9:13	20	15:37	
□□ 7	3.25	15:43	4:50	4	1:38	18	2:39	22.75	1:47:29	4:43	4	10:51	18	18:03	
□□ 8	3.25	16:26	5:03	5	1:35	19	3:21	26.00	2:03:55	4:45	4	12:20	18	21:24	
□□ 9	3.25	17:09	5:16	6	2:15	25	3:34	29.25	2:21:04	4:49	4	14:29	18	24:58	
□□ 10	3.25	17:24	5:21	6	2:05	24	3:17	32.50	2:38:28	4:52	4	16:34	18	28:15	
□□ 11	3.25	18:12	5:35	9	2:59	33	4:15	35.75	2:56:40	4:56	5	19:33	19	32:30	
□□ 12	3.25	19:11	5:54	12	3:26	42	5:09	39.00	3:15:51	5:01	5	22:59	19	37:39	
□□□ □□	3.25	20:16	6:14	14	5:03	55	5:25	42.25	3:36:07	5:06	5	28:02	21	43:04	