



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Schäfer, Gerd

□□: Borbecker Raketen Essen

□□: 788

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 4:50:53

□□: 8.66 km/h

□□□□: 6:53 min/km

□□□□□/□□□: 169 (of 193)

□□□□□/□: 142 (of 161)

□□□□□□: 2:49:28

□□□□□: 15(of 20)

□□□□□□□: 3:36:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:34	6:01	11	4:15	123	7:44	3.25	19:34	6:01	11	4:15	123	7:44	
□□ 2	3.25	18:15	5:36	10	1:59	108	5:48	6.50	37:49	5:49	11	6:14	118	13:32	
□□ 3	3.25	18:05	5:33	7	2:42	97	5:34	9.75	55:54	5:44	10	7:55	109	19:06	
□□ 4	3.25	19:06	5:52	12	3:32	114	6:21	13.00	1:15:00	5:46	10	11:27	111	25:27	
□□ 5	3.25	20:08	6:11	11	4:29	129	7:14	16.25	1:35:08	5:51	11	15:56	114	32:41	
□□ 6	3.25	20:27	6:17	13	4:39	131	20:26	19.50	1:55:35	5:55	11	20:35	120	41:58	
□□ 7	3.25	21:11	6:31	13	5:10	126	7:50	22.75	2:16:46	6:00	12	25:45	122	48:52	
□□ 8	3.25	24:22	7:29	18	8:29	151	24:21	26.00	2:41:08	6:11	12	34:14	128	1:13:13	
□□ 9	3.25	22:03	6:47	13	5:48	121	8:44	29.25	3:03:11	6:15	12	40:02	128	1:20:13	
□□ 10	3.25	23:39	7:16	14	6:40	135	10:12	32.50	3:26:50	6:21	13	46:42	130	1:27:59	
□□ 11	3.25	24:58	7:40	19	6:46	143	11:50	35.75	3:51:48	6:29	13	53:28	131	1:36:12	
□□ 12	3.25	28:06	8:38	20	9:22	157	14:53	39.00	4:19:54	6:39	13	1:02:50	136	1:47:02	
□□□ □□	3.25	30:59	9:31	20	13:20	158	17:54	42.25	4:50:53	6:53	15	1:14:13	142	2:01:25	