



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

## Kapfhammer, Sylvia

□□: Crazy Runners Team Frankenwald

□□: 389

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:04:29

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 244)

□□□□□/□: 14 (of 67)

□□□□□□: 1:47:05

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 1:49:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:18	5:19	4	2:55	20	2:55	3.25	17:18	5:19	4	2:55	20	2:55	
□□ 2	3.25	16:33	5:05	3	1:38	12	1:38	6.50	33:51	5:12	3	4:33	14	4:33	
□□ 3	3.25	17:09	5:16	3	1:37	11	2:11	9.75	51:00	5:13	3	6:10	13	6:43	
□□ 4	3.25	18:05	5:33	5	2:18	16	2:40	13.00	1:09:05	5:18	3	8:28	13	9:23	
□□ 5	3.25	18:22	5:39	4	2:13	15	2:38	16.25	1:27:27	5:22	4	10:37	15	11:55	
□□ 6	3.25	19:20	5:56	5	3:17	24	3:47	19.50	1:46:47	5:28	4	13:25	15	15:24	
□□□ □□	3.25	17:42	5:26	4	1:33	12	2:33	22.75	2:04:29	5:28	4	14:30	14	17:24	