



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Grygiel, Guido

□□: Bokel

□□: 361

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:14:14

□□: 9.83 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□□: 122 (of 244)

□□□□□/□: 96 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 11(of 30)

□□□□□□□: 1:45:14

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 20:03 | 6:10 | 19 | 5:53 | 146 | 8:05 | 3.25 | 20:03 | 6:10 | 19 | 5:53 | 146 | 8:05 |
| □□ 2 | 3.25 | 18:32 | 5:42 | 12 | 3:56 | 113 | 5:57 | 6.50 | 38:35 | 5:56 | 14 | 9:49 | 131 | 14:02 |
| □□ 3 | 3.25 | 18:16 | 5:37 | 11 | 3:19 | 94 | 5:32 | 9.75 | 56:51 | 5:49 | 12 | 13:08 | 117 | 19:06 |
| □□ 4 | 3.25 | 18:25 | 5:40 | 10 | 3:07 | 86 | 5:12 | 13.00 | 1:15:16 | 5:47 | 12 | 16:15 | 112 | 24:05 |
| □□ 5 | 3.25 | 19:35 | 6:01 | 12 | 4:07 | 96 | 6:19 | 16.25 | 1:34:51 | 5:50 | 12 | 20:22 | 109 | 29:54 |
| □□ 6 | 3.25 | 19:37 | 6:02 | 11 | 4:19 | 93 | 6:16 | 19.50 | 1:54:28 | 5:52 | 11 | 24:41 | 101 | 35:46 |
| □□□ □□ | 3.25 | 19:46 | 6:04 | 10 | 4:19 | 89 | 6:58 | 22.75 | 2:14:14 | 5:54 | 11 | 29:00 | 96 | 42:31 |