



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Ulfers, Björn

□□: LC Duisburg

□□: 532

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:15:24

□□: 10.08 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 127 (of 244)

□□□□□/□: 100 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 11(of 23)

□□□□□□□: 1:53:31

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 18:33 | 5:42 | 17 | 4:45 | 113 | 6:35 | 3.25 | 18:33 | 5:42 | 17 | 4:45 | 113 | 6:35 | |
| □□ 2 | 3.25 | 18:27 | 5:40 | 15 | 4:23 | 112 | 5:52 | 6.50 | 37:00 | 5:41 | 14 | 9:08 | 104 | 12:27 | |
| □□ 3 | 3.25 | 18:19 | 5:38 | 10 | 3:22 | 98 | 5:35 | 9.75 | 55:19 | 5:40 | 13 | 12:30 | 102 | 17:34 | |
| □□ 4 | 3.25 | 19:26 | 5:58 | 10 | 3:35 | 107 | 6:13 | 13.00 | 1:14:45 | 5:45 | 13 | 16:05 | 106 | 23:34 | |
| □□ 5 | 3.25 | 19:57 | 6:08 | 10 | 3:10 | 101 | 6:41 | 16.25 | 1:34:42 | 5:49 | 13 | 18:47 | 106 | 29:45 | |
| □□ 6 | 3.25 | 20:29 | 6:18 | 10 | 3:24 | 100 | 7:08 | 19.50 | 1:55:11 | 5:54 | 13 | 20:33 | 106 | 36:29 | |
| □□□ □□ | 3.25 | 20:13 | 6:13 | 9 | 3:44 | 94 | 7:25 | 22.75 | 2:15:24 | 5:57 | 11 | 21:53 | 100 | 43:41 | |