



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Ulfers, Björn

□□: LC Duisburg

□□: 532

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:15:24

□□: 9.75 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	