



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Sander, Dietmar

□□: LG Burg Wiedenbrück

□□: 482

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:15:12

□□: 9.76 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□□: 125 (of 244)

□□□□□/□: 99 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 10(of 23)

□□□□□□□: 1:57:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:52	4:52	2	1:11	43	3:54	3.25	15:52	4:52	2	1:11	43	3:54	
□□ 2	3.25	17:35	5:24	6	2:13	82	5:00	6.50	33:27	5:08	3	3:24	61	8:54	
□□ 3	3.25	18:16	5:37	9	1:08	94	5:32	9.75	51:43	5:18	4	4:12	68	13:58	
□□ 4	3.25	18:53	5:48	9	1:25	95	5:40	13.00	1:10:36	5:25	5	5:37	75	19:25	
□□ 5	3.25	20:38	6:20	16	3:08	117	7:22	16.25	1:31:14	5:36	8	8:11	85	26:17	
□□ 6	3.25	23:03	7:05	20	5:18	145	9:42	19.50	1:54:17	5:51	10	13:29	100	35:35	
□□□ □□	3.25	20:55	6:26	11	4:17	103	8:07	22.75	2:15:12	5:56	10	17:46	99	43:29	