



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Werner, Frank

□□: SG Urbich 1984 e.V.

□□: 544

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:16:34

□□: 9.67 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 244)

□□□□□/□: 102 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 21(of 34)

□□□□□□□: 1:38:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:12	5:17	13	3:55	74	5:14	3.25	17:12	5:17	13	3:55	74	5:14	
□□ 2	3.25	17:51	5:29	19	3:55	91	5:16	6.50	35:03	5:23	17	7:50	83	10:30	
□□ 3	3.25	19:17	5:56	22	5:16	118	6:33	9.75	54:20	5:34	19	12:46	97	16:35	
□□ 4	3.25	19:22	5:57	22	5:09	106	6:09	13.00	1:13:42	5:40	20	17:53	96	22:31	
□□ 5	3.25	20:22	6:15	22	6:15	108	7:06	16.25	1:34:04	5:47	20	23:47	102	29:07	
□□ 6	3.25	21:23	6:34	23	7:33	117	8:02	19.50	1:55:27	5:55	21	30:43	108	36:45	
□□□ □□	3.25	21:07	6:29	23	7:13	106	8:19	22.75	2:16:34	6:00	21	37:41	102	44:51	