



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Seifried, Michael

□□: Lufthansa Sportverein

□□: 508

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:27:17

□□: 8.96 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□□: 173 (of 244)

□□□□□/□: 136 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 19(of 30)

□□□□□□□: 1:45:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:52	5:48	14	4:42	122	6:54	3.25	18:52	5:48	14	4:42	122	6:54	
□□ 2	3.25	19:46	6:04	19	5:10	139	7:11	6.50	38:38	5:56	15	9:52	132	14:05	
□□ 3	3.25	21:34	6:38	23	6:37	154	8:50	9.75	1:00:12	6:10	19	16:29	143	22:27	
□□ 4	3.25	22:13	6:50	23	6:55	152	9:00	13.00	1:22:25	6:20	21	23:24	144	31:14	
□□ 5	3.25	21:07	6:29	18	5:39	128	7:51	16.25	1:43:32	6:22	21	29:03	143	38:35	
□□ 6	3.25	21:20	6:33	15	6:02	114	7:59	19.50	2:04:52	6:24	19	35:05	138	46:10	
□□□ □□	3.25	22:25	6:53	19	6:58	125	9:37	22.75	2:27:17	6:28	19	42:03	136	55:34	