



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Gareis, Helmut

□□: Crazy Runners Team Frankenwald

□□: 350

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:29:40

□□: 9.12 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□: 179 (of 244)

□□□□□/□: 140 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 18(of 23)

□□□□□□□: 1:57:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	22:23	6:53	22	7:42	174	10:25	3.25	22:23	6:53	22	7:42	174	10:25
□□ 2	3.25	22:16	6:51	22	6:54	168	9:41	6.50	44:39	6:52	22	14:36	172	20:06
□□ 3	3.25	21:23	6:34	20	4:15	153	8:39	9.75	1:06:02	6:46	21	18:31	166	28:17
□□ 4	3.25	19:39	6:02	14	2:11	112	6:26	13.00	1:25:41	6:35	20	20:42	155	34:30
□□ 5	3.25	20:18	6:14	13	2:48	104	7:02	16.25	1:45:59	6:31	19	22:56	150	41:02
□□ 6	3.25	21:15	6:32	13	3:30	110	7:54	19.50	2:07:14	6:31	19	26:26	145	48:32
□□□ □□	3.25	22:26	6:54	17	5:48	126	9:38	22.75	2:29:40	6:34	18	32:14	140	57:57