



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

**Grumbrecht, Stefan**

□□: CaBa□s CaBaNauTen

□□: 359

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:34:31

□□: 8.54 km/h

□□□□: 6:47 min/km

□□□□□/□□□: 196 (of 244)

□□□□□/□: 151 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 29(of 34)

□□□□□□□: 1:38:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.25     | 21:04    | 6:28         | 32      | 7:47    | 161     | 9:06    | 3.25  | 21:04     | 6:28      | 32            | 7:47    | 161     | 9:06    |         |
| □□ 2   | 3.25     | 20:58    | 6:27         | 31      | 7:02    | 160     | 8:23    | 6.50  | 42:02     | 6:28      | 31            | 14:49   | 158     | 17:29   |         |
| □□ 3   | 3.25     | 21:54    | 6:44         | 30      | 7:53    | 158     | 9:10    | 9.75  | 1:03:56   | 6:33      | 31            | 22:22   | 160     | 26:11   |         |
| □□ 4   | 3.25     | 22:08    | 6:48         | 29      | 7:55    | 150     | 8:55    | 13.00 | 1:26:04   | 6:37      | 30            | 30:15   | 157     | 34:53   |         |
| □□ 5   | 3.25     | 22:19    | 6:51         | 27      | 8:12    | 144     | 9:03    | 16.25 | 1:48:23   | 6:40      | 30            | 38:06   | 155     | 43:26   |         |
| □□ 6   | 3.25     | 23:07    | 7:06         | 27      | 9:17    | 146     | 9:46    | 19.50 | 2:11:30   | 6:44      | 29            | 46:46   | 152     | 52:48   |         |
| □□□ □□ | 3.25     | 23:01    | 7:04         | 27      | 9:07    | 135     | 10:13   | 22.75 | 2:34:31   | 6:47      | 29            | 55:38   | 151     | 1:02:48 |         |