



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Marake, Bernhard

□□: Meddys LWT Koblenz

□□: 431

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M75 (75-79 Jahre)

□□□: 2:44:49

□□: 8.28 km/h

□□□□: 7:14 min/km

□□□□□/□□□□: 210 (of 244)

□□□□□/□: 158 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 2:44:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	22:15	6:50	1	-	173	10:17	3.25	22:15	6:50	1	-	173	10:17
□□ 2	3.25	22:20	6:52	1	-	169	9:45	6.50	44:35	6:51	1	-	171	20:02
□□ 3	3.25	22:12	6:49	1	-	159	9:28	9.75	1:06:47	6:50	1	-	169	29:02
□□ 4	3.25	22:49	7:01	1	-	155	9:36	13.00	1:29:36	6:53	1	-	164	38:25
□□ 5	3.25	23:10	7:07	1	-	154	9:54	16.25	1:52:46	6:56	1	-	160	47:49
□□ 6	3.25	23:37	7:15	1	-	149	10:16	19.50	2:16:23	6:59	1	-	159	57:41
□□□ □□	3.25	28:26	8:44	1	-	163	15:38	22.75	2:44:49	7:14	1	-	158	1:13:06