



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Pommer, Mario

□□: Meddys LWT Koblenz

□□: 754

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:18:36

□□: 12.76 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 185)

□□□□□/□: 9 (of 161)

□□□□□□: 2:53:52

□□□□□: 2(of 25)

□□□□□□□: 3:06:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:57	4:17	4	1:53	13	2:10	3.25	13:57	4:17	4	1:53	13	2:10	
□□ 2	3.25	15:14	4:41	5	2:31	20	15:13	6.50	29:11	4:29	4	4:24	18	11:56	
□□ 3	3.25	14:49	4:33	3	1:49	14	1:59	9.75	44:00	4:30	4	6:13	17	10:36	
□□ 4	3.25	14:55	4:35	3	1:49	15	1:57	13.00	58:55	4:31	4	8:02	17	9:16	
□□ 5	3.25	14:55	4:35	2	1:29	12	1:43	16.25	1:13:50	4:32	4	9:31	16	10:15	
□□ 6	3.25	14:58	4:36	2	1:21	10	1:40	19.50	1:28:48	4:33	3	10:52	15	11:55	
□□ 7	3.25	15:05	4:38	2	1:06	9	1:43	22.75	1:43:53	4:33	2	11:58	13	13:25	
□□ 8	3.25	15:07	4:39	3	15:06	10	15:06	26.00	1:59:00	4:34	3	12:36	14	14:47	
□□ 9	3.25	15:16	4:41	2	0:24	8	1:17	29.25	2:14:16	4:35	3	13:00	11	16:04	
□□ 10	3.25	15:44	4:50	1	-	6	1:48	32.50	2:30:00	4:36	2	12:34	9	17:42	
□□ 11	3.25	15:58	4:54	1	-	6	15:57	35.75	2:45:58	4:38	2	11:39	9	19:39	
□□ 12	3.25	16:19	5:01	1	-	6	2:29	39.00	3:02:17	4:40	2	11:14	9	21:56	
□□□ □□	3.25	16:19	5:01	3	0:24	11	3:17	42.25	3:18:36	4:42	2	11:38	9	24:44	