



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Thomas, Manfred

□□: LFV Oberholz

□□: 813

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 4:02:42

□□: 10.44 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□□: 62 (of 185)

□□□□□/□: 57 (of 161)

□□□□□□: 2:53:52

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 3:31:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:38	5:25	6	3:08	73	5:51	3.25	17:38	5:25	6	3:08	73	5:51	
□□ 2	3.25	16:37	5:06	4	1:57	50	16:36	6.50	34:15	5:16	5	5:05	58	17:00	
□□ 3	3.25	16:48	5:10	4	1:55	50	3:58	9.75	51:03	5:14	4	7:00	56	17:39	
□□ 4	3.25	17:05	5:15	4	2:12	50	4:07	13.00	1:08:08	5:14	4	9:12	53	18:29	
□□ 5	3.25	18:22	5:39	4	3:18	73	5:10	16.25	1:26:30	5:19	4	12:30	54	22:55	
□□ 6	3.25	17:55	5:30	4	2:37	54	4:37	19.50	1:44:25	5:21	4	15:07	53	27:32	
□□ 7	3.25	18:30	5:41	4	2:59	59	5:08	22.75	2:02:55	5:24	4	18:06	54	32:27	
□□ 8	3.25	18:14	5:36	4	2:05	53	18:13	26.00	2:21:09	5:25	4	20:11	54	36:56	
□□ 9	3.25	18:32	5:42	4	1:33	53	4:33	29.25	2:39:41	5:27	4	21:44	51	41:29	
□□ 10	3.25	19:27	5:59	5	2:07	58	5:31	32.50	2:59:08	5:30	4	23:13	51	46:50	
□□ 11	3.25	19:55	6:07	4	2:14	58	19:54	35.75	3:19:03	5:34	4	25:04	52	52:44	
□□ 12	3.25	24:13	7:27	6	6:00	115	10:23	39.00	3:43:16	5:43	4	30:52	56	1:02:55	
□□□ □□	3.25	19:26	5:58	4	2:49	53	6:24	42.25	4:02:42	5:44	4	31:34	57	1:08:50	