



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Rüping, Uwe

□□: Lauf Team Unna

□□: 773

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 4:10:47

□□: 10.05 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 185)

□□□□□/□: 72 (of 161)

□□□□□□: 2:53:52

□□□□□: 10(of 30)

□□□□□□□: 3:39:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:58	5:50	16	5:13	109	7:11	3.25	18:58	5:50	16	5:13	109	7:11	
□□ 2	3.25	18:41	5:44	14	4:37	105	18:40	6.50	37:39	5:47	16	9:50	109	20:24	
□□ 3	3.25	18:37	5:43	14	4:08	97	5:47	9.75	56:16	5:46	15	13:58	106	22:52	
□□ 4	3.25	19:08	5:53	14	4:17	98	6:10	13.00	1:15:24	5:48	15	18:15	104	25:45	
□□ 5	3.25	18:43	5:45	11	3:17	82	5:31	16.25	1:34:07	5:47	14	21:32	99	30:32	
□□ 6	3.25	19:21	5:57	15	3:11	90	6:03	19.50	1:53:28	5:49	14	24:43	97	36:35	
□□ 7	3.25	19:42	6:03	13	3:18	88	6:20	22.75	2:13:10	5:51	14	28:01	96	42:42	
□□ 8	3.25	20:47	6:23	19	3:50	99	20:46	26.00	2:33:57	5:55	14	31:23	97	49:44	
□□ 9	3.25	19:27	5:59	9	2:24	68	5:28	29.25	2:53:24	5:55	13	32:54	90	55:12	
□□ 10	3.25	19:16	5:55	7	2:07	55	5:20	32.50	3:12:40	5:55	12	32:41	85	1:00:22	
□□ 11	3.25	19:38	6:02	5	2:12	52	19:37	35.75	3:32:18	5:56	10	31:43	79	1:05:59	
□□ 12	3.25	19:32	6:00	5	2:19	46	5:42	39.00	3:51:50	5:56	10	30:17	75	1:11:29	
□□□ □□	3.25	18:57	5:49	7	1:42	46	5:55	42.25	4:10:47	5:56	10	31:39	72	1:16:55	