



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Bonnemann, Detlef

□□: SLOW MOTION Endurance Team

□□: 613

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 4:31:37

□□: 9.33 km/h

□□□□: 6:26 min/km

□□□□□/□□□□: 114 (of 185)

□□□□□/□: 106 (of 161)

□□□□□□: 2:53:52

□□□□□: 25(of 40)

□□□□□□□: 3:16:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	20:53	6:25	36	8:03	144	9:06	3.25	20:53	6:25	36	8:03	144	9:06	
□□ 2	3.25	19:57	6:08	33	6:30	138	19:56	6.50	40:50	6:16	35	14:33	140	23:35	
□□ 3	3.25	19:41	6:03	30	5:54	125	6:51	9.75	1:00:31	6:12	34	20:27	136	27:07	
□□ 4	3.25	20:28	6:17	33	6:19	136	7:30	13.00	1:20:59	6:13	33	26:46	136	31:20	
□□ 5	3.25	20:50	6:24	30	6:35	130	7:38	16.25	1:41:49	6:15	33	33:21	137	38:14	
□□ 6	3.25	20:56	6:26	31	6:24	128	7:38	19.50	2:02:45	6:17	32	39:45	134	45:52	
□□ 7	3.25	21:32	6:37	31	6:44	132	8:10	22.75	2:24:17	6:20	33	46:29	133	53:49	
□□ 8	3.25	21:37	6:39	29	6:46	118	21:36	26.00	2:45:54	6:22	32	52:57	132	1:01:41	
□□ 9	3.25	21:39	6:39	26	6:00	104	7:40	29.25	3:07:33	6:24	31	58:57	130	1:09:21	
□□ 10	3.25	21:17	6:32	20	5:18	83	7:21	32.50	3:28:50	6:25	30	1:04:15	124	1:16:32	
□□ 11	3.25	21:15	6:32	18	5:02	76	21:14	35.75	3:50:05	6:26	28	1:08:49	118	1:23:46	
□□ 12	3.25	20:54	6:25	16	4:39	64	7:04	39.00	4:10:59	6:26	26	1:12:17	113	1:30:38	
□□□ □□	3.25	20:38	6:20	19	4:25	68	7:36	42.25	4:31:37	6:25	25	1:15:27	106	1:37:45	