



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Freitag, Stefan

□□: Klosterbergrunners Schäfersheim

□□: 637

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 4:38:22

□□: 9.05 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 185)

□□□□□/□: 120 (of 161)

□□□□□□: 2:53:52

□□□□□: 19(of 24)

□□□□□□□: 3:10:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:59	5:31	16	6:04	90	6:12	3.25	17:59	5:31	16	6:04	90	6:12	
□□ 2	3.25	18:09	5:35	16	5:38	93	18:08	6.50	36:08	5:33	16	11:42	91	18:53	
□□ 3	3.25	18:11	5:35	14	5:17	82	5:21	9.75	54:19	5:34	15	16:59	88	20:55	
□□ 4	3.25	18:37	5:43	14	5:19	82	5:39	13.00	1:12:56	5:36	14	22:18	83	23:17	
□□ 5	3.25	19:06	5:52	17	5:40	96	5:54	16.25	1:32:02	5:39	15	27:58	84	28:27	
□□ 6	3.25	19:46	6:04	18	5:57	102	6:28	19.50	1:51:48	5:44	17	33:55	90	34:55	
□□ 7	3.25	21:17	6:32	17	7:23	122	7:55	22.75	2:13:05	5:50	17	41:18	95	42:37	
□□ 8	3.25	21:54	6:44	18	7:25	125	21:53	26.00	2:34:59	5:57	17	48:43	101	50:46	
□□ 9	3.25	23:22	7:11	17	8:39	133	9:23	29.25	2:58:21	6:05	17	57:18	103	1:00:09	
□□ 10	3.25	25:02	7:42	20	9:57	141	11:06	32.50	3:23:23	6:15	17	1:05:23	108	1:11:05	
□□ 11	3.25	24:14	7:27	19	24:13	121	24:13	35.75	3:47:37	6:22	18	1:10:56	112	1:21:18	
□□ 12	3.25	25:16	7:46	20	10:31	126	11:26	39.00	4:12:53	6:29	18	1:17:57	117	1:32:32	
□□□ □□	3.25	25:29	7:50	20	11:10	129	12:27	42.25	4:38:22	6:35	19	1:28:15	120	1:44:30	