



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Knauber, Christian

□□: Koblenz

□□: 358

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:46:42

□□: 12.79 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 159)

□□□□□/□: 21 (of 122)

□□□□□□: 1:28:31

□□□□□: 3(of 18)

□□□□□□□: 1:42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:50	4:33	5	2:12	28	3:05	3.25	14:50	4:33	5	2:12	28	3:05	
□□ 2	3.25	14:54	4:35	4	1:19	21	2:32	6.50	29:44	4:34	5	3:12	27	5:32	
□□ 3	3.25	15:09	4:39	4	0:32	22	2:38	9.75	44:53	4:36	4	3:20	23	8:10	
□□ 4	3.25	15:13	4:40	3	0:43	19	2:31	13.00	1:00:06	4:37	4	3:55	23	10:24	
□□ 5	3.25	15:24	4:44	3	0:15	20	2:28	16.25	1:15:30	4:38	4	4:09	23	12:51	
□□ 6	3.25	15:43	4:50	3	0:05	22	2:48	19.50	1:31:13	4:40	3	4:14	22	15:24	
□□□ □□	3.25	15:29	4:45	4	0:37	23	2:52	22.75	1:46:42	4:41	3	4:14	21	18:11	