



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Krah, Marcus

□□: Siemens

□□: 566

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:47:28

□□: 12.70 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 159)

□□□□□/□: 23 (of 122)

□□□□□□: 1:28:31

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 1:42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:20	4:06	3	0:42	15	1:35	3.25	13:20	4:06	3	0:42	15	1:35	
□□ 2	3.25	14:49	4:33	3	1:14	20	2:27	6.50	28:09	4:19	3	1:37	17	3:57	
□□ 3	3.25	15:02	4:37	3	0:25	20	2:31	9.75	43:11	4:25	3	1:38	18	6:28	
□□ 4	3.25	15:56	4:54	4	1:26	30	3:14	13.00	59:07	4:32	3	2:56	21	9:25	
□□ 5	3.25	16:18	5:00	6	1:09	33	3:22	16.25	1:15:25	4:38	3	4:04	22	12:46	
□□ 6	3.25	16:18	5:00	6	0:40	30	3:23	19.50	1:31:43	4:42	4	4:44	24	15:54	
□□□ □□	3.25	15:45	4:50	5	0:53	26	3:08	22.75	1:47:28	4:43	4	5:00	23	18:57	