



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Milz, Ralf

□□: Vorwärts Köln

□□: 384

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:47:57

□□: 12.23 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 159)

□□□□□/□: 25 (of 122)

□□□□□□: 1:28:31

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 1:37:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:44	4:31	3	1:42	27	2:59	3.25	14:44	4:31	3	1:42	27	2:59	
□□ 2	3.25	15:21	4:43	3	1:49	29	2:59	6.50	30:05	4:37	3	3:31	30	5:53	
□□ 3	3.25	15:26	4:44	3	1:38	27	2:55	9.75	45:31	4:40	3	5:09	30	8:48	
□□ 4	3.25	15:26	4:44	3	1:27	22	2:44	13.00	1:00:57	4:41	3	6:36	25	11:15	
□□ 5	3.25	15:45	4:50	3	1:31	26	2:49	16.25	1:16:42	4:43	3	8:07	25	14:03	
□□ 6	3.25	15:39	4:48	3	0:54	20	2:44	19.50	1:32:21	4:44	3	9:01	25	16:32	
□□□ □□	3.25	15:36	4:47	3	0:58	25	2:59	22.75	1:47:57	4:44	3	9:59	25	19:26	