



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Heß, Carsten

□□: Köln

□□: 336

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:17:59

□□: 9.57 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 159)

□□□□□/□: 88 (of 122)

□□□□□□: 1:28:31

□□□□□: 13(of 19)

□□□□□□□: 1:38:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:30	4:46	6	2:22	42	3:45	3.25	15:30	4:46	6	2:22	42	3:45
□□ 2	3.25	17:02	5:14	9	3:12	59	4:40	6.50	32:32	5:00	7	5:34	47	8:20
□□ 3	3.25	17:45	5:27	10	3:47	60	5:14	9.75	50:17	5:09	7	9:21	52	13:34
□□ 4	3.25	19:23	5:57	13	5:13	84	6:41	13.00	1:09:40	5:21	10	14:34	59	19:58
□□ 5	3.25	21:06	6:29	14	6:51	101	8:10	16.25	1:30:46	5:35	10	21:23	71	28:07
□□ 6	3.25	22:18	6:51	17	7:59	105	9:23	19.50	1:53:04	5:47	13	28:47	83	37:15
□□□ □□	3.25	24:55	7:40	18	10:44	114	12:18	22.75	2:17:59	6:03	13	39:18	88	49:28