



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

SCHRÖDER, Frank

□□: Rhein-Berg Runners

□□: 322

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:29:24

□□: 14.77 km/h

□□□□: 3:56 min/km

□□□□□/□□□□: 2 (of 149)

□□□□□/□: 2 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 1(of 28)

□□□□□□□: 1:29:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	12:11	3:44	1	-	2	0:29	3.25	12:11	3:44	1	-	2	0:29
□□ 2	3.25	12:51	3:57	1	-	3	0:17	6.50	25:02	3:51	1	-	2	0:46
□□ 3	3.25	12:58	3:59	1	-	3	0:35	9.75	38:00	3:53	1	-	2	1:21
□□ 4	3.25	12:43	3:54	1	-	2	0:10	13.00	50:43	3:54	1	-	2	1:31
□□ 5	3.25	12:50	3:56	1	-	2	0:08	16.25	1:03:33	3:54	1	-	2	1:39
□□ 6	3.25	12:53	3:57	1	-	1	-	19.50	1:16:26	3:55	1	-	2	1:38
□□□ □□	3.25	12:58	3:59	1	-	2	0:35	22.75	1:29:24	3:55	1	-	2	2:13