



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

TRABANDT, Jan

□□: FH Runners Berlin

□□: 338

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:39:46

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 149)

□□□□□/□: 9 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 2(of 17)

□□□□□□□: 1:38:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:17	4:05	3	0:43	13	1:35	3.25	13:17	4:05	3	0:43	13	1:35	
□□ 2	3.25	13:49	4:15	3	0:12	11	1:15	6.50	27:06	4:10	2	0:55	10	2:50	
□□ 3	3.25	14:28	4:27	4	0:33	14	2:05	9.75	41:34	4:15	3	1:01	11	4:55	
□□ 4	3.25	14:15	4:23	2	0:09	8	1:42	13.00	55:49	4:17	3	0:39	11	6:37	
□□ 5	3.25	14:23	4:25	1	-	8	1:41	16.25	1:10:12	4:19	2	0:28	9	8:18	
□□ 6	3.25	14:54	4:35	3	0:16	12	2:01	19.50	1:25:06	4:21	2	0:44	9	10:18	
□□□ □□	3.25	14:40	4:30	3	0:08	13	2:17	22.75	1:39:46	4:23	2	0:50	9	12:35	