



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

GRASS, Rene

□□: Rhein-Berg Runners

□□: 42

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:45:24

□□: 12.52 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 149)

□□□□□/□: 15 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 4(of 17)

□□□□□□□: 1:38:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	12:34	3:52	1	-	6	0:52	3.25	12:34	3:52	1	-	6	0:52
□□ 2	3.25	13:37	4:11	1	-	6	1:03	6.50	26:11	4:01	1	-	7	1:55
□□ 3	3.25	14:22	4:25	3	0:27	13	1:59	9.75	40:33	4:09	1	-	9	3:54
□□ 4	3.25	15:11	4:40	4	1:05	16	2:38	13.00	55:44	4:17	2	0:34	10	6:32
□□ 5	3.25	15:44	4:50	4	1:21	25	3:02	16.25	1:11:28	4:23	4	1:44	14	9:34
□□ 6	3.25	16:48	5:10	5	2:10	34	3:55	19.50	1:28:16	4:31	4	3:54	13	13:28
□□□ □□	3.25	17:08	5:16	7	2:36	44	4:45	22.75	1:45:24	4:37	4	6:28	15	18:13