



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

SIEGEL, Alexander

□□: MSV Meusegast

□□: 326

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:46:20

□□: 12.41 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 149)

□□□□□/□: 19 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:37:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:48	4:33	3	1:56	26	3:06	3.25	14:48	4:33	3	1:56	26	3:06	
□□ 2	3.25	15:09	4:39	3	1:28	25	2:35	6.50	29:57	4:36	3	3:24	26	5:41	
□□ 3	3.25	15:15	4:41	3	1:21	22	2:52	9.75	45:12	4:38	3	4:45	24	8:33	
□□ 4	3.25	15:20	4:43	3	1:12	21	2:47	13.00	1:00:32	4:39	3	5:57	23	11:20	
□□ 5	3.25	15:16	4:41	2	1:08	13	2:34	16.25	1:15:48	4:39	3	7:05	23	13:54	
□□ 6	3.25	15:22	4:43	2	1:04	15	2:29	19.50	1:31:10	4:40	3	8:09	19	16:22	
□□□ □□	3.25	15:10	4:39	2	1:04	15	2:47	22.75	1:46:20	4:40	3	9:13	19	19:09	