



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

HARRANDT, Manuel

□□: Laufrausch Rudolstadt

□□: 232

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:55:02

□□: 11.47 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 149)

□□□□□/□: 39 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:33:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:03	4:37	5	2:32	31	3:21	3.25	15:03	4:37	5	2:32	31	3:21	
□□ 2	3.25	15:41	4:49	5	2:47	34	3:07	6.50	30:44	4:43	5	5:19	31	6:28	
□□ 3	3.25	16:12	4:59	5	3:01	40	3:49	9.75	46:56	4:48	5	8:20	33	10:17	
□□ 4	3.25	16:52	5:11	5	3:29	43	4:19	13.00	1:03:48	4:54	5	11:49	39	14:36	
□□ 5	3.25	17:16	5:18	5	3:49	45	4:34	16.25	1:21:04	4:59	5	15:38	40	19:10	
□□ 6	3.25	17:26	5:21	5	3:38	44	4:33	19.50	1:38:30	5:03	5	19:16	40	23:42	
□□□ □□	3.25	16:32	5:05	3	2:29	26	4:09	22.75	1:55:02	5:03	5	21:45	39	27:51	