



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

**DUKECK, Ralf**

□□: SV Birkenhard

□□: 217

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:57:07

□□: 11.27 km/h

□□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□□: 45 (of 149)

□□□□□/□: 41 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 8(of 24)

□□□□□□□: 1:34:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:33	4:47	6	2:51	36	3:51	3.25	15:33	4:47	6	2:51	36	3:51	
□□ 2	3.25	16:12	4:59	9	2:46	48	3:38	6.50	31:45	4:53	8	5:37	41	7:29	
□□ 3	3.25	16:45	5:09	9	3:19	46	4:22	9.75	48:30	4:58	9	8:56	45	11:51	
□□ 4	3.25	16:58	5:13	10	3:12	45	4:25	13.00	1:05:28	5:02	9	12:08	44	16:16	
□□ 5	3.25	17:02	5:14	9	3:08	41	4:20	16.25	1:22:30	5:04	8	15:16	42	20:36	
□□ 6	3.25	17:47	5:28	10	3:39	51	4:54	19.50	1:40:17	5:08	8	18:55	41	25:29	
□□□ □□	3.25	16:50	5:10	7	3:30	39	4:27	22.75	1:57:07	5:08	8	22:25	41	29:56	