



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

LANGE, Heiko

□□: Lauffreunde Zimmermann

□□: 285

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:00:20

□□: 10.97 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 149)

□□□□□/□: 48 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 9(of 17)

□□□□□□□: 1:38:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:09	5:16	12	4:35	66	5:27	3.25	17:09	5:16	12	4:35	66	5:27	
□□ 2	3.25	16:47	5:09	11	3:10	55	4:13	6.50	33:56	5:13	12	7:45	58	9:40	
□□ 3	3.25	17:07	5:15	11	3:12	54	4:44	9.75	51:03	5:14	12	10:30	55	14:24	
□□ 4	3.25	16:59	5:13	8	2:53	46	4:26	13.00	1:08:02	5:14	11	12:52	54	18:50	
□□ 5	3.25	18:07	5:34	11	3:44	57	5:25	16.25	1:26:09	5:18	11	16:25	56	24:15	
□□ 6	3.25	17:30	5:23	9	2:52	46	4:37	19.50	1:43:39	5:18	10	19:17	50	28:51	
□□□ □□	3.25	16:41	5:08	5	2:09	36	4:18	22.75	2:00:20	5:17	9	21:24	48	33:09	