



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

ZAHRADNIK, Heiko

□□: Karben

□□: 352

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:01:25

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□□: 58 (of 149)

□□□□□/□: 51 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 10(of 20)

□□□□□□□: 1:38:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:58	5:13	11	4:44	59	5:16	3.25	16:58	5:13	11	4:44	59	5:16	
□□ 2	3.25	17:30	5:23	11	3:46	65	4:56	6.50	34:28	5:18	10	8:30	64	10:12	
□□ 3	3.25	17:36	5:24	9	3:33	61	5:13	9.75	52:04	5:20	10	11:54	62	15:25	
□□ 4	3.25	17:33	5:24	10	3:16	57	5:00	13.00	1:09:37	5:21	10	14:58	59	20:25	
□□ 5	3.25	17:50	5:29	10	3:29	53	5:08	16.25	1:27:27	5:22	10	17:48	59	25:33	
□□ 6	3.25	17:18	5:19	8	2:38	41	4:25	19.50	1:44:45	5:22	10	20:24	55	29:57	
□□□ □□	3.25	16:40	5:07	7	2:30	35	4:17	22.75	2:01:25	5:20	10	22:54	51	34:14	