



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

**MONO, Sebastian**

□□: TV1860Nassau e.V.

□□: 278

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:09:33

□□: 10.19 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 149)

□□□□□/□: 63 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 13(of 24)

□□□□□□□: 1:34:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:24	5:39	15	5:42	82	6:42	3.25	18:24	5:39	15	5:42	82	6:42	
□□ 2	3.25	17:35	5:24	13	4:09	68	5:01	6.50	35:59	5:32	14	9:51	76	11:43	
□□ 3	3.25	17:41	5:26	12	4:15	64	5:18	9.75	53:40	5:30	14	14:06	71	17:01	
□□ 4	3.25	18:17	5:37	13	4:31	62	5:44	13.00	1:11:57	5:32	13	18:37	67	22:45	
□□ 5	3.25	18:23	5:39	11	4:29	60	5:41	16.25	1:30:20	5:33	12	23:06	63	28:26	
□□ 6	3.25	19:04	5:51	12	4:56	59	6:11	19.50	1:49:24	5:36	13	28:02	63	34:36	
□□□ □□	3.25	20:09	6:11	13	6:49	66	7:46	22.75	2:09:33	5:41	13	34:51	63	42:22	