



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

HOWEN, Sebastian

□□: meat again

□□: 241

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:13:16

□□: 9.90 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 149)

□□□□□/□: 71 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 17(of 24)

□□□□□□□: 1:34:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:21	5:38	14	5:39	80	6:39	3.25	18:21	5:38	14	5:39	80	6:39	
□□ 2	3.25	18:22	5:39	15	4:56	78	5:48	6.50	36:43	5:38	15	10:35	81	12:27	
□□ 3	3.25	18:49	5:47	17	5:23	78	6:26	9.75	55:32	5:41	15	15:58	80	18:53	
□□ 4	3.25	18:02	5:32	12	4:16	61	5:29	13.00	1:13:34	5:39	15	20:14	72	24:22	
□□ 5	3.25	18:32	5:42	12	4:38	62	5:50	16.25	1:32:06	5:40	16	24:52	72	30:12	
□□ 6	3.25	20:17	6:14	16	6:09	74	7:24	19.50	1:52:23	5:45	16	31:01	69	37:35	
□□□ □□	3.25	20:53	6:25	16	7:33	76	8:30	22.75	2:13:16	5:51	17	38:34	71	46:05	