



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

BENECKE, Ralf

□□: cityrunner Berlin

□□: 206

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:16:52

□□: 9.64 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 149)

□□□□□/□: 83 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 19(of 28)

□□□□□□□: 1:29:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:32	5:23	16	5:21	71	5:50	3.25	17:32	5:23	16	5:21	71	5:50	
□□ 2	3.25	17:58	5:31	18	5:07	73	5:24	6.50	35:30	5:27	19	10:28	75	11:14	
□□ 3	3.25	19:01	5:51	20	6:03	82	6:38	9.75	54:31	5:35	18	16:31	74	17:52	
□□ 4	3.25	20:15	6:13	22	7:32	86	7:42	13.00	1:14:46	5:45	20	24:03	79	25:34	
□□ 5	3.25	20:48	6:24	21	7:58	88	8:06	16.25	1:35:34	5:52	21	32:01	81	33:40	
□□ 6	3.25	21:02	6:28	20	8:09	85	8:09	19.50	1:56:36	5:58	21	40:10	86	41:48	
□□□ □□	3.25	20:16	6:14	12	7:18	70	7:53	22.75	2:16:52	6:00	19	47:28	83	49:41	