



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

FRICKE, Christian

□□: meat again

□□: 221

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:17:22

□□: 9.94 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 149)

□□□□□/□: 84 (of 114)

□□□□□□: 1:27:11

□□□□□: 20(of 28)

□□□□□□□: 1:29:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:03	5:51	23	6:52	96	7:21	3.25	19:03	5:51	23	6:52	96	7:21	
□□ 2	3.25	18:41	5:44	21	5:50	86	6:07	6.50	37:44	5:48	22	12:42	89	13:28	
□□ 3	3.25	18:29	5:41	17	5:31	73	6:06	9.75	56:13	5:45	21	18:13	83	19:34	
□□ 4	3.25	19:12	5:54	18	6:29	75	6:39	13.00	1:15:25	5:48	21	24:42	81	26:13	
□□ 5	3.25	19:14	5:55	13	6:24	68	6:32	16.25	1:34:39	5:49	19	31:06	77	32:45	
□□ 6	3.25	20:52	6:25	17	7:59	81	7:59	19.50	1:55:31	5:55	18	39:05	78	40:43	
□□□ □□	3.25	21:51	6:43	22	8:53	90	9:28	22.75	2:17:22	6:02	20	47:58	84	50:11	