



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

GRIEMERT, Arndt

□□: -

□□: 651

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:54:40

□□: 11.51 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 261)

□□□□□/□: 66 (of 215)

□□□□□□: 1:25:10

□□□□□: 10(of 19)

□□□□□□□: 1:25:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:05	5:15	17	5:47	118	5:47	3.25	17:05	5:15	17	5:47	118	5:47	
□□ 2	3.25	15:14	4:41	10	3:25	54	3:25	6.50	32:19	4:58	14	8:58	84	8:58	
□□ 3	3.25	15:19	4:42	9	3:07	47	3:07	9.75	47:38	4:53	10	12:05	68	12:05	
□□ 4	3.25	15:39	4:48	9	3:13	49	3:13	13.00	1:03:17	4:52	10	15:18	63	15:18	
□□ 5	3.25	16:16	5:00	10	3:46	60	3:46	16.25	1:19:33	4:53	10	19:04	62	19:04	
□□ 6	3.25	17:21	5:20	13	4:53	73	4:53	19.50	1:36:54	4:58	10	23:57	63	23:57	
□□□ □□	3.25	17:46	5:28	13	5:33	82	15:40	22.75	1:54:40	5:02	10	29:30	68	1:52:34	