



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

FRÖDER, Sebastian

□□: VfL Waldbreitbach

□□: 364

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:08:06

□□: 10.30 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 261)

□□□□□/□: 107 (of 215)

□□□□□□: 1:25:10

□□□□□: 15(of 19)

□□□□□□□: 1:25:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:56	5:12	14	5:38	111	5:38	3.25	16:56	5:12	14	5:38	111	5:38	
□□ 2	3.25	17:32	5:23	16	5:43	118	5:43	6.50	34:28	5:18	16	11:07	113	11:07	
□□ 3	3.25	17:45	5:27	16	5:33	110	5:33	9.75	52:13	5:21	16	16:40	109	16:40	
□□ 4	3.25	17:54	5:30	15	5:28	98	5:28	13.00	1:10:07	5:23	16	22:08	107	22:08	
□□ 5	3.25	18:32	5:42	15	6:02	100	6:02	16.25	1:28:39	5:27	16	28:10	104	28:10	
□□ 6	3.25	19:30	6:00	16	7:02	115	7:02	19.50	1:48:09	5:32	16	35:12	103	35:12	
□□□ □□	3.25	19:57	6:08	17	7:44	126	17:51	22.75	2:08:06	5:37	15	42:56	109	2:06:00	