



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

LANGE, Jochen

□□: Lokomotive Larry

□□: 424

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:10:27

□□: 10.12 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 261)

□□□□□/□: 119 (of 215)

□□□□□□: 1:25:10

□□□□□: 16(of 34)

□□□□□□□: 1:39:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:55	6:07	30	7:04	175	8:37	3.25	19:55	6:07	30	7:04	175	8:37	
□□ 2	3.25	17:41	5:26	19	3:32	125	5:52	6.50	37:36	5:47	27	10:36	156	14:15	
□□ 3	3.25	17:22	5:20	12	2:59	99	5:10	9.75	54:58	5:38	23	13:35	141	19:25	
□□ 4	3.25	17:52	5:29	12	4:17	97	5:26	13.00	1:12:50	5:36	20	16:58	126	24:51	
□□ 5	3.25	18:40	5:44	13	5:32	104	6:10	16.25	1:31:30	5:37	17	21:07	121	31:01	
□□ 6	3.25	19:27	5:59	17	5:39	114	6:59	19.50	1:50:57	5:41	16	25:56	120	38:00	
□□□ □□	3.25	19:30	6:00	17	5:55	116	17:24	22.75	2:10:27	5:44	17	38:48	121	2:08:21	