



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

ESSIG, Alexander

□□: Das Hammer-Team

□□: 352

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:12:30

□□: 10.30 km/h

□□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 141 (of 261)

□□□□□/□: 125 (of 215)

□□□□□□: 1:25:10

□□□□□: 20(of 34)

□□□□□□□: 1:39:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:15	5:18	21	4:24	124	5:57	3.25	17:15	5:18	21	4:24	124	5:57	
□□ 2	3.25	17:31	5:23	15	3:22	116	5:42	6.50	34:46	5:20	17	7:46	118	11:25	
□□ 3	3.25	17:59	5:31	16	3:36	115	5:47	9.75	52:45	5:24	17	11:22	117	17:12	
□□ 4	3.25	18:47	5:46	20	5:12	124	6:21	13.00	1:11:32	5:30	16	15:40	114	23:33	
□□ 5	3.25	19:29	5:59	18	6:21	125	6:59	16.25	1:31:01	5:36	16	20:38	118	30:32	
□□ 6	3.25	20:33	6:19	23	6:45	141	8:05	19.50	1:51:34	5:43	19	26:33	124	38:37	
□□□ □□	3.25	20:56	6:26	23	7:21	143	18:50	22.75	2:12:30	5:49	21	40:51	127	2:10:24	