



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

LANGE, Heiko

□□: Rennsteig-LV Suhl

□□: 423

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:13:32

□□: 9.89 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 261)

□□□□□/□: 130 (of 215)

□□□□□□: 1:25:10

□□□□□: 9(of 20)

□□□□□□□: 1:47:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:13	5:36	14	3:28	151	6:55	3.25	18:13	5:36	14	3:28	151	6:55	
□□ 2	3.25	17:53	5:30	9	2:50	130	6:04	6.50	36:06	5:33	11	6:18	139	12:45	
□□ 3	3.25	19:19	5:56	15	4:03	157	7:07	9.75	55:25	5:41	13	10:21	144	19:52	
□□ 4	3.25	18:11	5:35	9	2:55	108	5:45	13.00	1:13:36	5:39	10	13:16	131	25:37	
□□ 5	3.25	19:27	5:59	9	3:57	123	6:57	16.25	1:33:03	5:43	9	17:13	131	32:34	
□□ 6	3.25	20:02	6:09	9	4:17	128	7:34	19.50	1:53:05	5:47	9	21:30	131	40:08	
□□□ □□	3.25	20:27	6:17	9	4:51	135	18:21	22.75	2:13:32	5:52	9	26:21	132	2:11:26	