



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

DUKECK, Ralf

□□: SV Birkenhard

□□: 344

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:15:05

□□: 9.77 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 150 (of 261)

□□□□□/□: 135 (of 215)

□□□□□□: 1:25:10

□□□□□: 21(of 32)

□□□□□□□: 1:33:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:03	5:14	14	4:59	116	5:45	3.25	17:03	5:14	14	4:59	116	5:45	
□□ 2	3.25	17:30	5:23	12	4:28	113	5:41	6.50	34:33	5:18	14	9:27	116	11:12	
□□ 3	3.25	19:01	5:51	21	5:46	146	6:49	9.75	53:34	5:29	16	15:13	124	18:01	
□□ 4	3.25	20:06	6:11	22	6:25	156	7:40	13.00	1:13:40	5:40	17	21:38	133	25:41	
□□ 5	3.25	19:59	6:08	20	6:13	142	7:29	16.25	1:33:39	5:45	18	27:51	135	33:10	
□□ 6	3.25	20:16	6:14	19	6:22	133	7:48	19.50	1:53:55	5:50	20	34:13	136	40:58	
□□□ □□	3.25	21:10	6:30	22	7:42	149	19:04	22.75	2:15:05	5:56	21	41:43	137	2:12:59	