



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

KOHUT, Rafal

□□: Gorzów Wielkopolski

□□: 416

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:32:22

□□: 8.96 km/h

□□□□: 6:42 min/km

□□□□□/□□□: 206 (of 261)

□□□□□/□: 178 (of 215)

□□□□□□: 1:25:10

□□□□□: 30(of 34)

□□□□□□□: 1:39:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:08	5:53	28	6:17	163	7:50	3.25	19:08	5:53	28	6:17	163	7:50	
□□ 2	3.25	21:43	6:40	33	7:34	199	9:54	6.50	40:51	6:17	31	13:51	184	17:30	
□□ 3	3.25	22:14	6:50	33	7:51	194	10:02	9.75	1:03:05	6:28	32	21:42	188	27:32	
□□ 4	3.25	22:19	6:51	33	8:44	189	9:53	13.00	1:25:24	6:34	32	29:32	188	37:25	
□□ 5	3.25	21:50	6:43	29	8:42	170	9:20	16.25	1:47:14	6:35	31	36:51	184	46:45	
□□ 6	3.25	23:38	7:16	29	9:50	180	11:10	19.50	2:10:52	6:42	31	45:51	185	57:55	
□□□ □□	3.25	21:30	6:36	26	7:55	158	19:24	22.75	2:32:22	6:41	31	1:00:43	180	2:30:16	