



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

KONRADT, Jochen

□□□: 5:03:48

□□: -

□□: 8.29 km/h

□□: 700

□□□□: 7:11 min/km

□□: 42.25 km

□□□□□/□□□: 155 (of 168)

Marathon

□□□□□/□: 133 (of 144)

□□□□□□: 2:45:49

□□□□:

□□□□□: 20(of 20)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 3:22:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	20:04	6:10	19	4:59	133	9:10	3.25	20:04	6:10	19	4:59	133	9:10	
□□ 2	3.25	21:56	6:44	20	7:00	144	10:09	6.50	42:00	6:27	20	11:59	140	19:19	
□□ 3	3.25	21:25	6:35	20	6:25	139	9:00	9.75	1:03:25	6:30	20	18:24	140	28:19	
□□ 4	3.25	21:16	6:32	17	6:13	133	8:39	13.00	1:24:41	6:30	20	24:37	140	36:58	
□□ 5	3.25	21:35	6:38	18	6:30	129	9:15	16.25	1:46:16	6:32	20	31:07	136	46:13	
□□ 6	3.25	22:30	6:55	19	7:03	137	10:06	19.50	2:08:46	6:36	20	38:10	136	56:19	
□□ 7	3.25	23:33	7:14	20	8:10	133	10:45	22.75	2:32:19	6:41	20	46:20	135	1:07:04	
□□ 8	3.25	24:11	7:26	18	8:18	134	11:22	26.00	2:56:30	6:47	20	54:38	135	1:18:26	
□□ 9	3.25	25:32	7:51	19	9:56	131	12:24	29.25	3:22:02	6:54	20	1:04:34	136	1:30:45	
□□ 10	3.25	24:34	7:33	17	8:10	122	11:44	32.50	3:46:36	6:58	20	1:12:44	134	1:42:29	
□□ 11	3.25	25:16	7:46	19	9:01	116	11:46	35.75	4:11:52	7:02	20	1:21:45	133	1:54:15	
□□ 12	3.25	25:06	7:43	16	8:48	114	11:09	39.00	4:36:58	7:06	19	1:30:33	131	2:05:24	
□□□ □□	3.25	26:50	8:15	19	10:55	127	12:58	42.25	5:03:48	7:11	20	1:41:03	133	2:17:59	