



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Lange, Thomas

□□: LT Freigericht

□□: 423

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:42:39

□□: 12.86 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 244)

□□□□□/□: 12 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 2(of 29)

□□□□□□□: 1:36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:12	4:22	3	1:14	14	1:14	3.25	14:12	4:22	3	1:14	14	1:14	
□□ 2	3.25	13:48	4:14	2	0:26	11	0:44	6.50	28:00	4:18	2	1:40	11	1:40	
□□ 3	3.25	14:25	4:26	2	1:05	13	1:15	9.75	42:25	4:21	2	2:45	10	2:55	
□□ 4	3.25	14:48	4:33	2	0:57	13	1:48	13.00	57:13	4:24	2	3:42	12	4:43	
□□ 5	3.25	15:13	4:40	2	0:57	15	2:26	16.25	1:12:26	4:27	2	4:39	13	7:09	
□□ 6	3.25	15:00	4:36	2	0:39	12	2:06	19.50	1:27:26	4:29	2	5:18	12	9:15	
□□□ □□	3.25	15:13	4:40	4	1:02	16	2:09	22.75	1:42:39	4:30	2	6:20	13	30:23	