



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Hengst, Steffen

□□: TuS Schwefe

□□: 384

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:43:56

□□: 12.70 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□□: 15 (of 244)

□□□□□/□: 14 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 5(of 26)

□□□□□□□: 1:33:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:13	4:40	11	2:06	30	2:15	3.25	15:13	4:40	11	2:06	30	2:15	
□□ 2	3.25	14:26	4:26	6	1:13	18	1:22	6.50	29:39	4:33	7	3:15	23	3:19	
□□ 3	3.25	14:37	4:29	6	1:03	15	1:27	9.75	44:16	4:32	7	4:18	20	4:46	
□□ 4	3.25	14:58	4:36	6	1:33	16	1:58	13.00	59:14	4:33	6	5:50	18	6:44	
□□ 5	3.25	14:59	4:36	6	1:35	12	2:12	16.25	1:14:13	4:34	6	7:25	17	8:56	
□□ 6	3.25	15:05	4:38	5	1:30	13	2:11	19.50	1:29:18	4:34	5	8:55	14	11:07	
□□□ □□	3.25	14:38	4:30	5	1:19	10	1:34	22.75	1:43:56	4:34	5	10:14	15	31:40	