



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Machel, Michael

□□: Triathlon Salzgitter

□□: 438

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:47:26

□□: 12.71 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 244)

□□□□□/□: 19 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 5(of 29)

□□□□□□□: 1:36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:31	4:46	10	2:33	41	2:33	3.25	15:31	4:46	10	2:33	41	2:33	
□□ 2	3.25	15:15	4:41	6	1:53	31	2:11	6.50	30:46	4:44	7	4:26	32	4:26	
□□ 3	3.25	15:26	4:44	6	2:06	28	2:16	9.75	46:12	4:44	6	6:32	29	6:42	
□□ 4	3.25	15:00	4:36	4	1:09	17	2:00	13.00	1:01:12	4:42	6	7:41	25	8:42	
□□ 5	3.25	15:24	4:44	6	1:08	20	2:37	16.25	1:16:36	4:42	6	8:49	25	11:19	
□□ 6	3.25	15:30	4:46	5	1:09	16	2:36	19.50	1:32:06	4:43	6	9:58	23	13:55	
□□□ □□	3.25	15:20	4:43	5	1:09	17	2:16	22.75	1:47:26	4:43	5	11:07	20	35:10	