



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Gruner, Bernd

□□: KS Sportsworld

□□: 666

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:50:30

□□: 11.95 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 244)

□□□□□/□: 24 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 7(of 26)

□□□□□□□: 1:33:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:31	4:28	5	1:24	17	1:33	3.25	14:31	4:28	5	1:24	17	1:33	
□□ 2	3.25	14:30	4:27	7	1:17	19	1:26	6.50	29:01	4:27	6	2:37	17	2:41	
□□ 3	3.25	15:00	4:36	7	1:26	22	1:50	9.75	44:01	4:30	6	4:03	18	4:31	
□□ 4	3.25	15:31	4:46	8	2:06	24	2:31	13.00	59:32	4:34	7	6:08	20	7:02	
□□ 5	3.25	15:57	4:54	8	2:33	27	3:10	16.25	1:15:29	4:38	7	8:41	22	10:12	
□□ 6	3.25	17:00	5:13	8	3:25	36	4:06	19.50	1:32:29	4:44	7	12:06	24	14:18	
□□□ □□	3.25	18:01	5:32	10	4:42	61	4:57	22.75	1:50:30	4:51	7	16:48	25	38:14	