



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Rührschneck, Christian

□□: Klein aber zäh

□□: 471

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:52:54

□□: 11.69 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 244)

□□□□□/□: 32 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 7(of 29)

□□□□□□□: 1:36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:55	4:53	12	2:57	54	2:57	3.25	15:55	4:53	12	2:57	54	2:57	
□□ 2	3.25	16:47	5:09	14	3:25	69	3:43	6.50	32:42	5:01	14	6:22	61	6:22	
□□ 3	3.25	16:51	5:11	14	3:31	57	3:41	9.75	49:33	5:04	14	9:53	62	10:03	
□□ 4	3.25	16:54	5:11	12	3:03	50	3:54	13.00	1:06:27	5:06	14	12:56	58	13:57	
□□ 5	3.25	16:19	5:01	8	2:03	36	3:32	16.25	1:22:46	5:05	13	14:59	51	17:29	
□□ 6	3.25	15:34	4:47	6	1:13	18	2:40	19.50	1:38:20	5:02	11	16:12	40	20:09	
□□□ □□	3.25	14:34	4:28	2	0:23	9	1:30	22.75	1:52:54	4:57	7	16:35	33	40:38	