



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Ayan, Ismail

□□: Salzgitter

□□: 306

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:58:24

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□□: 54 (of 244)

□□□□□/□: 48 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 10(of 25)

□□□□□□□: 1:31:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:39	4:48	8	2:25	46	2:41	3.25	15:39	4:48	8	2:25	46	2:41
□□ 2	3.25	15:39	4:48	7	2:35	38	2:35	6.50	31:18	4:48	8	4:58	43	4:58
□□ 3	3.25	16:04	4:56	8	2:54	41	2:54	9.75	47:22	4:51	8	7:52	42	7:52
□□ 4	3.25	16:45	5:09	9	3:45	43	3:45	13.00	1:04:07	4:55	8	11:37	41	11:37
□□ 5	3.25	17:27	5:22	11	4:40	59	4:40	16.25	1:21:34	5:01	8	16:17	41	16:17
□□ 6	3.25	18:14	5:36	11	5:20	63	5:20	19.50	1:39:48	5:07	10	21:37	48	21:37
□□□ □□	3.25	18:36	5:43	12	5:32	67	5:32	22.75	1:58:24	5:12	10	27:09	49	46:08