



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Fröder, Sebastian

□□: VFL Waldbreitbach

□□: 359

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:00:37

□□: 11.32 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 244)

□□□□□/□: 56 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 11(of 17)

□□□□□□□: 1:41:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:47	5:09	13	3:45	76	3:49	3.25	16:47	5:09	13	3:45	76	3:49
□□ 2	3.25	17:03	5:14	14	3:31	85	3:59	6.50	33:50	5:12	13	7:16	78	7:30
□□ 3	3.25	17:05	5:15	12	2:51	63	3:55	9.75	50:55	5:13	13	10:07	73	11:25
□□ 4	3.25	17:15	5:18	12	2:43	61	4:15	13.00	1:08:10	5:14	13	12:50	68	15:40
□□ 5	3.25	17:08	5:16	12	1:58	51	4:21	16.25	1:25:18	5:14	13	14:48	64	20:01
□□ 6	3.25	17:30	5:23	12	1:50	48	4:36	19.50	1:42:48	5:16	12	16:36	59	24:37
□□□ □□	3.25	17:49	5:28	11	2:39	56	4:45	22.75	2:00:37	5:18	11	18:45	57	48:21