



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Bönsel, Jörg

□□: Herbstein-Lanzenhain

□□: 320

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:03:22

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□□: 78 (of 244)

□□□□□/□: 69 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 13(of 25)

□□□□□□□: 1:31:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:18	5:19	17	4:04	89	4:20	3.25	17:18	5:19	17	4:04	89	4:20	
□□ 2	3.25	17:03	5:14	16	3:59	85	3:59	6.50	34:21	5:17	17	8:01	88	8:01	
□□ 3	3.25	17:40	5:26	15	4:30	84	4:30	9.75	52:01	5:20	16	12:31	86	12:31	
□□ 4	3.25	17:33	5:24	15	4:33	68	4:33	13.00	1:09:34	5:21	16	17:04	83	17:04	
□□ 5	3.25	17:55	5:30	14	5:08	67	5:08	16.25	1:27:29	5:23	16	22:12	79	22:12	
□□ 6	3.25	18:15	5:36	13	5:21	65	5:21	19.50	1:45:44	5:25	15	27:33	75	27:33	
□□□ □□	3.25	17:38	5:25	10	4:34	53	4:34	22.75	2:03:22	5:25	13	32:07	70	51:06	