



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Forster-Steil, Heike

□□: LT Freigericht

□□: 356

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:05:32

□□: 10.52 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 244)

□□□□□/□: 14 (of 65)

□□□□□□: 1:42:53

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 2:04:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:21	5:38	5	2:11	23	4:29	3.25	18:21	5:38	5	2:11	23	4:29	
□□ 2	3.25	17:52	5:29	4	1:52	19	3:13	6.50	36:13	5:34	5	2:32	22	7:42	
□□ 3	3.25	17:42	5:26	3	2:59	16	2:59	9.75	53:55	5:31	4	2:34	20	10:38	
□□ 4	3.25	17:37	5:25	1	-	11	2:44	13.00	1:11:32	5:30	3	2:14	17	13:22	
□□ 5	3.25	17:43	5:27	2	2:07	9	2:39	16.25	1:29:15	5:29	3	1:34	16	16:01	
□□ 6	3.25	17:54	5:30	2	0:03	8	2:46	19.50	1:47:09	5:29	3	1:06	16	18:47	
□□□ □□	3.25	18:23	5:39	1	-	8	3:52	22.75	2:05:32	5:31	2	0:52	14	22:39	