



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Rudolph, Alexander

□□: Ford FCSD 05

□□: 470

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:12:22

□□: 9.97 km/h

□□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 244)

□□□□□/□: 99 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 18(of 25)

□□□□□□□: 1:31:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:24	5:21	18	4:10	93	4:26	3.25	17:24	5:21	18	4:10	93	4:26	
□□ 2	3.25	17:11	5:17	17	4:07	91	4:07	6.50	34:35	5:19	18	8:15	93	8:15	
□□ 3	3.25	18:30	5:41	19	5:20	112	5:20	9.75	53:05	5:26	19	13:35	99	13:35	
□□ 4	3.25	19:11	5:54	18	6:11	109	6:11	13.00	1:12:16	5:33	18	19:46	98	19:46	
□□ 5	3.25	19:34	6:01	17	6:47	113	6:47	16.25	1:31:50	5:39	18	26:33	101	26:33	
□□ 6	3.25	20:06	6:11	17	7:12	107	7:12	19.50	1:51:56	5:44	18	33:45	103	33:45	
□□□ □□	3.25	20:26	6:17	20	7:22	113	7:22	22.75	2:12:22	5:49	18	41:07	100	1:00:06	