



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

De Zolt, Marco

□□: Friedrichsdorf

□□: 334

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:12:32

□□: 10.30 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 121 (of 244)

□□□□□/□: 101 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 19(of 25)

□□□□□□□: 1:31:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:02	4:56	10	2:48	60	3:04	3.25	16:02	4:56	10	2:48	60	3:04
□□ 2	3.25	17:43	5:27	19	4:39	100	4:39	6.50	33:45	5:11	15	7:25	75	7:25
□□ 3	3.25	18:48	5:47	21	5:38	118	5:38	9.75	52:33	5:23	17	13:03	95	13:03
□□ 4	3.25	19:52	6:06	20	6:52	134	6:52	13.00	1:12:25	5:34	19	19:55	100	19:55
□□ 5	3.25	19:54	6:07	18	7:07	122	7:07	16.25	1:32:19	5:40	19	27:02	104	27:02
□□ 6	3.25	20:26	6:17	18	7:32	119	7:32	19.50	1:52:45	5:46	19	34:34	106	34:34
□□□ □□	3.25	19:47	6:05	16	6:43	100	6:43	22.75	2:12:32	5:49	19	41:17	102	1:00:16