



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Lange, Heiko

□□: Viba-Anschütz-Schmalkalden

□□: 424

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:13:23

□□: 9.90 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□□: 122 (of 244)

□□□□□/□: 102 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 10(of 22)

□□□□□□□: 1:53:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:14	5:36	11	2:38	114	5:16	3.25	18:14	5:36	11	2:38	114	5:16	
□□ 2	3.25	18:27	5:40	14	2:55	122	5:23	6.50	36:41	5:38	12	5:18	115	10:21	
□□ 3	3.25	19:29	5:59	17	3:47	141	6:19	9.75	56:10	5:45	14	9:05	123	16:40	
□□ 4	3.25	18:43	5:45	10	2:37	100	5:43	13.00	1:14:53	5:45	12	11:42	114	22:23	
□□ 5	3.25	19:21	5:57	11	2:44	107	6:34	16.25	1:34:14	5:47	13	14:26	114	28:57	
□□ 6	3.25	18:50	5:47	3	2:11	79	5:56	19.50	1:53:04	5:47	10	16:15	108	34:53	
□□□ □□	3.25	20:19	6:15	15	4:18	112	7:15	22.75	2:13:23	5:51	10	19:25	103	1:01:07	