



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Kohn, Holger

□□: Hawk Lake Runners Falkensee

□□: 412

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:13:44

□□: 10.21 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□□: 124 (of 244)

□□□□□/□: 104 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 18(of 29)

□□□□□□□: 1:36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:59	5:31	17	5:01	104	5:01	3.25	17:59	5:31	17	5:01	104	5:01	
□□ 2	3.25	17:54	5:30	18	4:32	104	4:50	6.50	35:53	5:31	18	9:33	103	9:33	
□□ 3	3.25	18:10	5:35	17	4:50	104	5:00	9.75	54:03	5:32	18	14:23	104	14:33	
□□ 4	3.25	19:17	5:56	19	5:26	110	6:17	13.00	1:13:20	5:38	18	19:49	107	20:50	
□□ 5	3.25	18:29	5:41	16	4:13	81	5:42	16.25	1:31:49	5:39	18	24:02	100	26:32	
□□ 6	3.25	19:33	6:00	14	5:12	95	6:39	19.50	1:51:22	5:42	18	29:14	101	33:11	
□□□ □□	3.25	22:22	6:52	22	8:11	138	9:18	22.75	2:13:44	5:52	18	37:25	105	1:01:28	