



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Grunebach, Jason

□□: team-naunheim.de

□□: 369

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:14:07

□□: 9.84 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□□: 128 (of 244)

□□□□□/□: 107 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 20(of 25)

□□□□□□□: 1:31:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:28	5:22	19	4:14	95	4:30	3.25	17:28	5:22	19	4:14	95	4:30	
□□ 2	3.25	17:55	5:30	21	4:51	106	4:51	6.50	35:23	5:26	20	9:03	100	9:03	
□□ 3	3.25	17:51	5:29	17	4:41	92	4:41	9.75	53:14	5:27	20	13:44	100	13:44	
□□ 4	3.25	19:25	5:58	19	6:25	117	6:25	13.00	1:12:39	5:35	20	20:09	102	20:09	
□□ 5	3.25	20:36	6:20	21	7:49	139	7:49	16.25	1:33:15	5:44	20	27:58	108	27:58	
□□ 6	3.25	21:01	6:28	19	8:07	126	8:07	19.50	1:54:16	5:51	20	36:05	110	36:05	
□□□ □□	3.25	19:51	6:06	17	6:47	102	6:47	22.75	2:14:07	5:53	20	42:52	108	1:01:51	