



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Sander, Dietmar

□□: LG Burg Wiedenbrück

□□: 475

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:14:30

□□: 9.81 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 244)

□□□□□/□: 108 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 12(of 22)

□□□□□□□: 1:53:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:23	5:39	13	2:47	119	5:25	3.25	18:23	5:39	13	2:47	119	5:25	
□□ 2	3.25	18:06	5:34	10	2:34	111	5:02	6.50	36:29	5:36	11	5:06	112	10:09	
□□ 3	3.25	18:25	5:40	10	2:43	109	5:15	9.75	54:54	5:37	9	7:49	110	15:24	
□□ 4	3.25	19:22	5:57	13	3:16	112	6:22	13.00	1:14:16	5:42	11	11:05	110	21:46	
□□ 5	3.25	19:40	6:03	13	3:03	116	6:53	16.25	1:33:56	5:46	10	14:08	111	28:39	
□□ 6	3.25	21:01	6:28	17	4:22	126	8:07	19.50	1:54:57	5:53	14	18:08	116	36:46	
□□□ □□	3.25	19:33	6:00	10	3:32	90	6:29	22.75	2:14:30	5:54	12	20:32	109	1:02:14	