



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

□□: 10.15 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 | |