



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Broich, Ralph

□□: Ford FCSD 05

□□: 325

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:15:22

□□: 10.08 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 139 (of 244)

□□□□□/□: 115 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 19(of 29)

□□□□□□□: 1:36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:27	5:40	19	5:29	121	5:29	3.25	18:27	5:40	19	5:29	121	5:29	
□□ 2	3.25	18:41	5:44	19	5:19	126	5:37	6.50	37:08	5:42	20	10:48	123	10:48	
□□ 3	3.25	19:23	5:57	21	6:03	137	6:13	9.75	56:31	5:47	20	16:51	127	17:01	
□□ 4	3.25	19:44	6:04	21	5:53	130	6:44	13.00	1:16:15	5:51	19	22:44	128	23:45	
□□ 5	3.25	19:44	6:04	20	5:28	118	6:57	16.25	1:35:59	5:54	19	28:12	120	30:42	
□□ 6	3.25	19:42	6:03	16	5:21	97	6:48	19.50	1:55:41	5:55	19	33:33	119	37:30	
□□□ □□	3.25	19:41	6:03	17	5:30	96	6:37	22.75	2:15:22	5:57	19	39:03	116	1:03:06	