



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

LAUER, Udo

□□: Postschwimmverein Leipzig

□□: 425

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:16:31

□□: 9.67 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□□: 143 (of 244)

□□□□□/□: 117 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 20(of 29)

□□□□□□□: 1:36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:11	5:35	18	5:13	112	5:13	3.25	18:11	5:35	18	5:13	112	5:13	
□□ 2	3.25	18:50	5:47	20	5:28	130	5:46	6.50	37:01	5:41	19	10:41	118	10:41	
□□ 3	3.25	19:21	5:57	20	6:01	136	6:11	9.75	56:22	5:46	19	16:42	125	16:52	
□□ 4	3.25	19:55	6:07	22	6:04	137	6:55	13.00	1:16:17	5:52	20	22:46	129	23:47	
□□ 5	3.25	19:54	6:07	21	5:38	122	7:07	16.25	1:36:11	5:55	20	28:24	124	30:54	
□□ 6	3.25	20:08	6:11	19	5:47	108	7:14	19.50	1:56:19	5:57	20	34:11	121	38:08	
□□□ □□	3.25	20:12	6:12	19	6:01	111	7:08	22.75	2:16:31	6:00	20	40:12	118	1:04:15	