



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Lentze, Heiko

□□: SV Gelnhausen

□□: 427

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:16:58

□□: 9.64 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□□: 147 (of 244)

□□□□□/□: 119 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 15(of 22)

□□□□□□□: 1:53:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:05	5:33	10	2:29	106	5:07	3.25	18:05	5:33	10	2:29	106	5:07	
□□ 2	3.25	19:21	5:57	17	3:49	141	6:17	6.50	37:26	5:45	16	6:03	131	11:06	
□□ 3	3.25	19:35	6:01	18	3:53	143	6:25	9.75	57:01	5:50	16	9:56	132	17:31	
□□ 4	3.25	19:53	6:07	18	3:47	135	6:53	13.00	1:16:54	5:54	16	13:43	132	24:24	
□□ 5	3.25	19:45	6:04	14	3:08	121	6:58	16.25	1:36:39	5:56	16	16:51	129	31:22	
□□ 6	3.25	20:14	6:13	12	3:35	113	7:20	19.50	1:56:53	5:59	15	20:04	124	38:42	
□□□ □□	3.25	20:05	6:10	12	4:04	107	7:01	22.75	2:16:58	6:01	15	23:00	120	1:04:42	