



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Damerow, Raymond

□□: Ford FCSD 05

□□: 333

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 2:18:32

□□: 9.85 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□□: 153 (of 244)

□□□□□/□: 124 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 7(of 12)

□□□□□□□: 1:52:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:35	5:43	7	2:42	125	5:37	3.25	18:35	5:43	7	2:42	125	5:37	
□□ 2	3.25	18:16	5:37	5	2:26	117	5:12	6.50	36:51	5:40	7	5:08	117	10:31	
□□ 3	3.25	18:56	5:49	7	3:00	123	5:46	9.75	55:47	5:43	6	8:08	119	16:17	
□□ 4	3.25	19:37	6:02	7	3:40	124	6:37	13.00	1:15:24	5:48	6	11:48	120	22:54	
□□ 5	3.25	20:35	6:19	8	4:22	136	7:48	16.25	1:35:59	5:54	7	16:10	120	30:42	
□□ 6	3.25	21:03	6:28	9	4:55	130	8:09	19.50	1:57:02	6:00	7	21:05	125	38:51	
□□□ □□	3.25	21:30	6:36	9	5:21	129	8:26	22.75	2:18:32	6:05	7	26:26	125	1:06:16	