



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Urbanjak, Hans

□□: Endorphinjunkies Dortmund

□□: 836

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:23:29

□□: 9.20 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 167 (of 244)

□□□□□/□: 135 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 18(of 22)

□□□□□□□: 1:53:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	20:14	6:13	19	4:38	152	7:16	3.25	20:14	6:13	19	4:38	152	7:16	
□□ 2	3.25	19:45	6:04	19	4:13	147	6:41	6.50	39:59	6:09	19	8:36	151	13:39	
□□ 3	3.25	20:11	6:12	20	4:29	145	7:01	9.75	1:00:10	6:10	20	13:05	150	20:40	
□□ 4	3.25	21:55	6:44	20	5:49	156	8:55	13.00	1:22:05	6:18	20	18:54	152	29:35	
□□ 5	3.25	20:06	6:11	17	3:29	126	7:19	16.25	1:42:11	6:17	19	22:23	147	36:54	
□□ 6	3.25	20:30	6:18	15	3:51	122	7:36	19.50	2:02:41	6:17	19	25:52	144	44:30	
□□□ □□	3.25	20:48	6:24	18	4:47	121	7:44	22.75	2:23:29	6:18	18	29:31	136	1:11:13	