



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Hügen, Ulrich

□□: Xanten

□□: 393

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:28:57

□□: 8.86 km/h

□□□□: 6:33 min/km

□□□□□/□□□□: 184 (of 244)

□□□□□/□: 146 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 24(of 25)

□□□□□□□: 1:31:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	18:05	5:33	21	4:51	106	5:07	3.25	18:05	5:33	21	4:51	106	5:07
□□ 2	3.25	19:16	5:55	23	6:12	138	6:12	6.50	37:21	5:44	22	11:01	125	11:01
□□ 3	3.25	21:22	6:34	24	8:12	157	8:12	9.75	58:43	6:01	23	19:13	144	19:13
□□ 4	3.25	21:46	6:41	23	8:46	154	8:46	13.00	1:20:29	6:11	23	27:59	148	27:59
□□ 5	3.25	22:20	6:52	24	9:33	156	9:33	16.25	1:42:49	6:19	24	37:32	151	37:32
□□ 6	3.25	23:40	7:16	24	10:46	157	10:46	19.50	2:06:29	6:29	24	48:18	150	48:18
□□□ □□	3.25	22:28	6:54	22	9:24	139	9:24	22.75	2:28:57	6:32	24	57:42	147	1:16:41