



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

**Marake, Bernhard**

□□: Meddys LWT Koblenz

□□: 440

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 2:31:54

□□: 8.69 km/h

□□□□: 6:41 min/km

□□□□□/□□□□: 194 (of 244)

□□□□□/□: 151 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 2:31:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	21:16	6:32	1	-	167	8:18	3.25	21:16	6:32	1	-	167	8:18
□□ 2	3.25	21:38	6:39	1	-	164	8:34	6.50	42:54	6:35	1	-	165	16:34
□□ 3	3.25	21:31	6:37	1	-	160	8:21	9.75	1:04:25	6:36	1	-	162	24:55
□□ 4	3.25	21:12	6:31	1	-	149	8:12	13.00	1:25:37	6:35	1	-	161	33:07
□□ 5	3.25	21:32	6:37	1	-	145	8:45	16.25	1:47:09	6:35	1	-	155	41:52
□□ 6	3.25	21:57	6:45	1	-	136	9:03	19.50	2:09:06	6:37	1	-	155	50:55
□□□ □□	3.25	22:48	7:00	1	-	140	9:44	22.75	2:31:54	6:40	1	-	152	1:19:38