



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Rietdorf, Stefan

□□: Lohmar

□□: 469

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:33:51

□□: 8.87 km/h

□□□□: 6:46 min/km

□□□□□/□□□: 200 (of 244)

□□□□□/□: 155 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 16(of 17)

□□□□□□□: 1:41:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	21:36	6:38	17	8:34	168	8:38	3.25	21:36	6:38	17	8:34	168	8:38
□□ 2	3.25	21:56	6:44	17	8:24	167	8:52	6.50	43:32	6:41	17	16:58	169	17:12
□□ 3	3.25	21:32	6:37	17	7:18	161	8:22	9.75	1:05:04	6:40	17	24:16	164	25:34
□□ 4	3.25	22:25	6:53	17	7:53	161	9:25	13.00	1:27:29	6:43	17	32:09	164	34:59
□□ 5	3.25	22:00	6:46	17	6:50	152	9:13	16.25	1:49:29	6:44	17	38:59	161	44:12
□□ 6	3.25	22:27	6:54	17	6:47	144	9:33	19.50	2:11:56	6:45	17	45:44	159	53:45
□□□ □□	3.25	21:55	6:44	15	6:45	135	8:51	22.75	2:33:51	6:45	16	51:59	156	1:21:35