



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Vonnahme, Jörg

□□: Ultrafriesen

□□: 522

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:38:04

□□: 8.35 km/h

□□□□: 6:57 min/km

□□□□□/□□□□: 210 (of 244)

□□□□□/□: 159 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 26(of 29)

□□□□□□□: 1:36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	20:50	6:24	25	7:52	160	7:52	3.25	20:50	6:24	25	7:52	160	7:52	
□□ 2	3.25	20:54	6:25	26	7:32	160	7:50	6.50	41:44	6:25	26	15:24	162	15:24	
□□ 3	3.25	21:48	6:42	26	8:28	163	8:38	9.75	1:03:32	6:30	26	23:52	161	24:02	
□□ 4	3.25	22:13	6:50	25	8:22	157	9:13	13.00	1:25:45	6:35	26	32:14	162	33:15	
□□ 5	3.25	23:54	7:21	27	9:38	166	11:07	16.25	1:49:39	6:44	26	41:52	163	44:22	
□□ 6	3.25	24:25	7:30	28	10:04	163	11:31	19.50	2:14:04	6:52	26	51:56	162	55:53	
□□□ □□	3.25	24:00	7:23	26	9:49	151	10:56	22.75	2:38:04	6:56	26	1:01:45	160	1:25:48	