



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 | |