



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Pollmann, Bernd

□□: Nur der FC

□□: 463

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:50:12

□□: 7.76 km/h

□□□□: 7:29 min/km

□□□□□/□□□: 226 (of 244)

□□□□□/□: 168 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 35(of 38)

□□□□□□□: 1:57:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	20:57	6:26	32	5:38	162	7:59	3.25	20:57	6:26	32	5:38	162	7:59
□□ 2	3.25	22:01	6:46	35	6:32	169	8:57	6.50	42:58	6:36	34	12:10	166	16:38
□□ 3	3.25	23:23	7:11	34	8:40	170	10:13	9.75	1:06:21	6:48	35	19:14	170	26:51
□□ 4	3.25	23:25	7:12	35	7:11	169	10:25	13.00	1:29:46	6:54	33	25:01	167	37:16
□□ 5	3.25	25:41	7:54	36	10:04	172	12:54	16.25	1:55:27	7:06	35	33:49	170	50:10
□□ 6	3.25	25:26	7:49	35	8:07	167	12:32	19.50	2:20:53	7:13	35	41:19	170	1:02:42
□□□ □□	3.25	29:19	9:01	37	12:12	172	16:15	22.75	2:50:12	7:28	36	1:37:56	169	1:37:56