



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Pommer, Mario

□□: Meddys LWT Koblenz

□□: 764

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:18:34

□□: 12.77 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 193)

□□□□□/□: 12 (of 161)

□□□□□□: 2:49:28

□□□□□: 2(of 22)

□□□□□□□: 3:15:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:25	4:26	2	0:48	18	2:35	3.25	14:25	4:26	2	0:48	18	2:35	
□□ 2	3.25	14:49	4:33	2	1:41	20	2:22	6.50	29:14	4:29	2	2:29	17	4:57	
□□ 3	3.25	14:49	4:33	2	1:05	19	2:18	9.75	44:03	4:31	2	3:34	18	7:15	
□□ 4	3.25	15:22	4:43	2	1:41	24	2:37	13.00	59:25	4:34	2	5:15	22	9:52	
□□ 5	3.25	15:05	4:38	2	1:14	17	2:11	16.25	1:14:30	4:35	2	6:29	22	12:03	
□□ 6	3.25	15:14	4:41	2	1:26	18	15:13	19.50	1:29:44	4:36	2	7:55	22	16:07	
□□ 7	3.25	15:04	4:38	2	1:02	15	1:43	22.75	1:44:48	4:36	2	8:57	22	16:54	
□□ 8	3.25	15:15	4:41	2	0:35	13	15:14	26.00	2:00:03	4:37	2	9:32	19	32:08	
□□ 9	3.25	15:21	4:43	2	0:14	12	2:02	29.25	2:15:24	4:37	2	9:46	14	32:26	
□□ 10	3.25	15:36	4:47	2	0:11	10	2:09	32.50	2:31:00	4:38	2	9:08	13	32:09	
□□ 11	3.25	15:43	4:50	1	-	9	2:35	35.75	2:46:43	4:39	2	7:51	14	31:07	
□□ 12	3.25	16:02	4:56	2	0:05	11	2:49	39.00	3:02:45	4:41	2	6:21	13	29:53	
□□□ □□	3.25	15:49	4:51	1	-	11	2:44	42.25	3:18:34	4:41	2	3:20	12	29:06	