



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

**Köhne, Heinz-Werner**

□□: VfL Engelskirchen

□□: 707

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:00:57

□□: 10.91 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 65 (of 244)

□□□□□/□: 58 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 7(of 38)

□□□□□□□: 1:57:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:23	5:20	15	2:04	92	4:25	3.25	17:23	5:20	15	2:04	92	4:25	
□□ 2	3.25	15:40	4:49	2	0:11	39	2:36	6.50	33:03	5:05	9	2:15	67	6:43	
□□ 3	3.25	16:06	4:57	2	1:23	43	2:56	9.75	49:09	5:02	5	2:02	57	9:39	
□□ 4	3.25	16:14	4:59	1	-	37	3:14	13.00	1:05:23	5:01	4	0:38	51	12:53	
□□ 5	3.25	16:15	5:00	2	0:38	35	3:28	16.25	1:21:38	5:01	1	-	42	16:21	
□□ 6	3.25	18:11	5:35	10	0:52	60	5:17	19.50	1:39:49	5:07	3	0:15	49	21:38	
□□□ □□	3.25	21:08	6:30	24	4:01	123	8:04	22.75	2:00:57	5:18	8	48:41	59	48:41	