



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

**Arndt, Alexander**

□□: Marathon Maniacs/TEA

□□: 604

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 4:56:10

□□: 8.51 km/h

□□□□: 7:01 min/km

□□□□□/□□□□: 175 (of 193)

□□□□□/□: 147 (of 161)

□□□□□□: 2:49:28

□□□□□: 21(of 22)

□□□□□□□: 3:15:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:48	6:05	18	6:11	128	7:58	3.25	19:48	6:05	18	6:11	128	7:58	
□□ 2	3.25	19:05	5:52	17	5:57	126	6:38	6.50	38:53	5:58	18	12:08	127	14:36	
□□ 3	3.25	22:13	6:50	21	8:29	156	9:42	9.75	1:01:06	6:15	20	20:37	144	24:18	
□□ 4	3.25	22:25	6:53	22	8:44	157	9:40	13.00	1:23:31	6:25	21	29:21	150	33:58	
□□ 5	3.25	20:30	6:18	18	6:39	137	7:36	16.25	1:44:01	6:24	21	36:00	146	41:34	
□□ 6	3.25	21:09	6:30	18	7:21	138	21:08	19.50	2:05:10	6:25	21	43:21	146	51:33	
□□ 7	3.25	25:39	7:53	22	11:37	159	12:18	22.75	2:30:49	6:37	21	54:58	149	1:02:55	
□□ 8	3.25	22:26	6:54	18	7:46	136	22:25	26.00	2:53:15	6:39	21	1:02:44	148	1:25:20	
□□ 9	3.25	23:32	7:14	20	8:25	146	10:13	29.25	3:16:47	6:43	21	1:11:09	148	1:33:49	
□□ 10	3.25	24:15	7:27	19	8:50	140	10:48	32.50	3:41:02	6:48	21	1:19:10	147	1:42:11	
□□ 11	3.25	24:38	7:34	19	8:55	133	11:30	35.75	4:05:40	6:52	21	1:26:48	147	1:50:04	
□□ 12	3.25	25:46	7:55	21	9:49	141	12:33	39.00	4:31:26	6:57	21	1:35:02	147	1:58:34	
□□□ □□	3.25	24:44	7:36	17	8:55	131	11:39	42.25	4:56:10	7:00	21	1:40:56	147	2:06:42	