



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

## Hengst, Steffen

□□: activa

□□: 374

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:39:15

□□: 13.30 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 244)

□□□□□/□: 7 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 4(of 25)

□□□□□□□: 1:32:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:50	4:15	6	1:52	13	1:52	3.25	13:50	4:15	6	1:52	13	1:52	
□□ 2	3.25	13:18	4:05	3	0:43	5	0:43	6.50	27:08	4:10	4	2:35	6	2:35	
□□ 3	3.25	13:22	4:06	3	0:12	5	0:38	9.75	40:30	4:09	4	2:45	6	2:45	
□□ 4	3.25	13:47	4:14	3	0:21	5	0:34	13.00	54:17	4:10	3	3:06	5	3:06	
□□ 5	3.25	14:12	4:22	3	0:40	6	0:56	16.25	1:08:29	4:12	3	3:32	5	3:32	
□□ 6	3.25	14:59	4:36	4	1:14	9	1:38	19.50	1:23:28	4:16	4	4:46	6	4:46	
□□□ □□	3.25	15:47	4:51	6	2:27	17	2:59	22.75	1:39:15	4:21	4	7:13	7	7:32	