



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Koch, Christian

□□: TV Gladenbach

□□: 402

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:58:12

□□: 11.55 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 244)

□□□□□/□: 44 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 16(of 25)

□□□□□□□: 1:32:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:39	4:30	9	2:41	24	2:41	3.25	14:39	4:30	9	2:41	24	2:41	
□□ 2	3.25	15:42	4:49	13	3:07	36	3:07	6.50	30:21	4:40	11	5:48	30	5:48	
□□ 3	3.25	16:35	5:06	16	3:25	45	3:51	9.75	46:56	4:48	11	9:11	33	9:11	
□□ 4	3.25	17:12	5:17	16	3:46	47	3:59	13.00	1:04:08	4:56	13	12:57	38	12:57	
□□ 5	3.25	17:40	5:26	15	4:08	53	4:24	16.25	1:21:48	5:02	14	16:51	40	16:51	
□□ 6	3.25	18:04	5:33	16	4:19	53	4:43	19.50	1:39:52	5:07	15	21:10	42	21:10	
□□□ □□	3.25	18:20	5:38	16	5:00	59	5:32	22.75	1:58:12	5:11	16	26:10	44	26:29	