



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Friedland, Marc

□□: Kaltenkirchen

□□: 346

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:02:49

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 244)

□□□□□/□: 57 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 14(of 34)

□□□□□□□: 1:38:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:27	4:45	9	2:10	38	3:29	3.25	15:27	4:45	9	2:10	38	3:29	
□□ 2	3.25	16:07	4:57	13	2:11	50	3:32	6.50	31:34	4:51	9	4:21	41	7:01	
□□ 3	3.25	17:18	5:19	15	3:17	64	4:34	9.75	48:52	5:00	13	7:18	50	11:07	
□□ 4	3.25	18:07	5:34	18	3:54	79	4:54	13.00	1:06:59	5:09	13	11:10	51	15:48	
□□ 5	3.25	18:13	5:36	17	4:06	72	4:57	16.25	1:25:12	5:14	13	14:55	53	20:15	
□□ 6	3.25	19:10	5:53	18	5:20	80	5:49	19.50	1:44:22	5:21	13	19:38	56	25:40	
□□□ □□	3.25	18:27	5:40	13	4:33	64	5:39	22.75	2:02:49	5:23	14	23:56	57	31:06	