



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Hinrichs, Ingo

□□: KSG Lo-Han

□□: 377

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:08:08

□□: 10.30 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 244)

□□□□□/□: 80 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 18(of 34)

□□□□□□□: 1:38:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:35	5:24	17	4:18	85	5:37	3.25	17:35	5:24	17	4:18	85	5:37
□□ 2	3.25	16:32	5:05	14	2:36	56	3:57	6.50	34:07	5:14	14	6:54	73	9:34
□□ 3	3.25	17:54	5:30	18	3:53	83	5:10	9.75	52:01	5:20	15	10:27	75	14:16
□□ 4	3.25	18:06	5:34	17	3:53	78	4:53	13.00	1:10:07	5:23	16	14:18	73	18:56
□□ 5	3.25	18:39	5:44	18	4:32	82	5:23	16.25	1:28:46	5:27	17	18:29	72	23:49
□□ 6	3.25	18:57	5:49	17	5:07	75	5:36	19.50	1:47:43	5:31	17	22:59	75	29:01
□□□ □□	3.25	20:25	6:16	19	6:31	96	7:37	22.75	2:08:08	5:37	18	29:15	80	36:25