



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Steinke, Roland

□□: Harbour Runners Hamburg

□□: 802

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:23:07

□□: 9.22 km/h

□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□□: 155 (of 244)

□□□□□/□: 124 (of 177)

□□□□□□: 1:31:43

□□□□□: 26(of 34)

□□□□□□□: 1:38:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	20:20	6:15	31	7:03	152	8:22	3.25	20:20	6:15	31	7:03	152	8:22
□□ 2	3.25	18:40	5:44	24	4:44	118	6:05	6.50	39:00	6:00	27	11:47	135	14:27
□□ 3	3.25	19:29	5:59	25	5:28	125	6:45	9.75	58:29	5:59	26	16:55	129	20:44
□□ 4	3.25	20:38	6:20	25	6:25	134	7:25	13.00	1:19:07	6:05	25	23:18	125	27:56
□□ 5	3.25	21:42	6:40	26	7:35	139	8:26	16.25	1:40:49	6:12	26	30:32	130	35:52
□□ 6	3.25	21:03	6:28	22	7:13	107	7:42	19.50	2:01:52	6:14	26	37:08	128	43:10
□□□ □□	3.25	21:15	6:32	24	7:21	107	8:27	22.75	2:23:07	6:17	26	44:14	124	51:24