



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Sandrock, Dirk

□□: Kassel

□□: 158

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 58:35

□□: 9.22 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 181)

□□□□□/□: 94 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	18:51	5:48	10	4:59	93	7:26	3.25	18:51	5:48	10	4:59	93	7:26
□□ 2	3.25	19:54	6:07	10	5:41	96	8:25	6.50	38:45	5:57	10	10:40	93	15:51
□□□ □□	3.25	19:50	6:06	12	5:28	94	8:27	9.75	58:35	6:00	11	16:08	94	24:18