



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Dascarolis, Rolf

□□: Sankt Augustin

□□: 24

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:00:11

□□: 8.97 km/h

□□□□: 6:10 min/km

□□□□□/□□□: 135 (of 181)

□□□□□/□: 101 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 46:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:44	6:04	8	4:53	102	8:19	3.25	19:44	6:04	8	4:53	102	8:19	
□□ 2	3.25	20:08	6:11	9	3:51	101	8:39	6.50	39:52	6:08	8	8:44	99	16:58	
□□□ □□	3.25	20:19	6:15	9	4:47	102	8:56	9.75	1:00:11	6:10	9	13:31	101	25:54	