



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Steffan, Torsten

□□: SV 1916 Beuna

□□: 177

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:02:03

□□: 8.70 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 181)

□□□□□/□: 105 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 13(of 16)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	19:24	5:58	12	5:32	96	7:59	3.25	19:24	5:58	12	5:32	96	7:59
□□ 2	3.25	21:22	6:34	13	7:09	105	9:53	6.50	40:46	6:16	13	12:41	105	17:52
□□□ □□	3.25	21:17	6:32	14	6:55	108	9:54	9.75	1:02:03	6:21	13	19:36	105	27:46