



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Birkholz, Siegfried

□□: Kaufungen

□□: 10

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:13:48

□□: 7.32 km/h

□□□□: 7:34 min/km

□□□□□/□□□: 176 (of 181)

□□□□□/□: 119 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 46:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	22:57	7:03	10	8:06	118	11:32	3.25	22:57	7:03	10	8:06	118	11:32
□□ 2	3.25	25:05	7:43	10	8:48	118	13:36	6.50	48:02	7:23	10	16:54	118	25:08
□□□ □□	3.25	25:46	7:55	10	10:14	120	14:23	9.75	1:13:48	7:34	10	27:08	119	39:31