



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Grütmacher, Ansgar

□□: Vitusteam

□□: 51

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:31

□□: 11.61 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 181)

□□□□□/□: 30 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 2(of 17)

□□□□□□□: 43:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:43	4:31	2	0:50	30	3:18	3.25	14:43	4:31	2	0:50	30	3:18
□□ 2	3.25	15:39	4:48	2	0:54	32	4:10	6.50	30:22	4:40	2	1:44	29	7:28
□□□ □□	3.25	16:09	4:58	3	1:38	38	4:46	9.75	46:31	4:46	2	3:22	30	12:14