



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Rancke, André

□□: www.sport-mit-diabetes.de

□□: 148

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 46:36

□□: 12.55 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 181)

□□□□□/□: 31 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 39:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:32	4:46	6	2:38	41	4:07	3.25	15:32	4:46	6	2:38	41	4:07
□□ 2	3.25	15:24	4:44	7	2:17	28	3:55	6.50	30:56	4:45	6	4:41	34	8:02
□□□ □□	3.25	15:40	4:49	7	2:53	33	4:17	9.75	46:36	4:46	6	7:34	31	12:19