



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Rassbach, Knut

□□: Wsv 07 KSM

□□: 149

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 47:15

□□: 11.43 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 181)

□□□□□/□: 37 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 39:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:26	4:26	4	1:38	26	3:01	3.25	14:26	4:26	4	1:38	26	3:01	
□□ 2	3.25	16:18	5:00	6	2:57	39	4:49	6.50	30:44	4:43	6	4:35	33	7:50	
□□□ □□	3.25	16:31	5:04	7	3:19	46	5:08	9.75	47:15	4:50	6	7:54	37	12:58	