



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Spangenberg, Marc

□□: Bad Hersfeld

□□: 175

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 46:59

□□: 12.45 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 181)

□□□□□/□: 35 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 8(of 15)

□□□□□□□: 34:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:15	4:23	6	2:50	24	2:50	3.25	14:15	4:23	6	2:50	24	2:50
□□ 2	3.25	15:53	4:53	8	4:24	35	4:24	6.50	30:08	4:38	7	7:14	28	7:14
□□□ □□	3.25	16:51	5:11	9	5:28	51	5:28	9.75	46:59	4:49	8	12:42	35	12:42