



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Morban, Matthias

□□: Ilsede

□□: 121

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:34

□□: 11.35 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 181)

□□□□□/□: 38 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 3(of 17)

□□□□□□□: 43:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:21	5:01	8	2:28	53	4:56	3.25	16:21	5:01	8	2:28	53	4:56	
□□ 2	3.25	15:54	4:53	3	1:09	36	4:25	6.50	32:15	4:57	4	3:37	44	9:21	
□□□ □□	3.25	15:19	4:42	2	0:48	28	3:56	9.75	47:34	4:52	3	4:25	38	13:17	