



# 10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Lange, Heiko

□□: Lauffreunde Zimmermann

□□: 99

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 50:18

□□: 11.63 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 181)

□□□□□/□: 54 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 5(of 16)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:47	5:09	7	2:55	62	5:22	3.25	16:47	5:09	7	2:55	62	5:22	
□□ 2	3.25	17:03	5:14	5	2:50	54	5:34	6.50	33:50	5:12	7	5:45	58	10:56	
□□□ □□	3.25	16:28	5:03	4	2:06	44	5:05	9.75	50:18	5:09	5	7:51	54	16:01	