



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

□□: 10.74 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 | |