



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Carl, Frank

□□: team-naunheim.de

□□: 22

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:22

□□: 11.61 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 181)

□□□□□/□: 55 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 34:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:26	5:03	9	5:01	56	5:01	3.25	16:26	5:03	9	5:01	56	5:01
□□ 2	3.25	17:38	5:25	9	6:09	65	6:09	6.50	34:04	5:14	9	11:10	61	11:10
□□□ □□	3.25	16:18	5:00	8	4:55	40	4:55	9.75	50:22	5:09	9	16:05	55	16:05