



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Schumann, Ralf

□□: Gehaus

□□: 171

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:02

□□: 10.38 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□□: 78 (of 181)

□□□□□/□: 65 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 10(of 17)

□□□□□□□: 43:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:03	4:37	3	1:10	34	3:38	3.25	15:03	4:37	3	1:10	34	3:38
□□ 2	3.25	18:12	5:35	11	3:27	72	6:43	6.50	33:15	5:06	9	4:37	54	10:21
□□□ □□	3.25	18:47	5:46	13	4:16	79	7:24	9.75	52:02	5:20	10	8:53	65	17:45