



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Fröhlich, Björn

□□: LAV 07 Bad Harzburg e.V.

□□: 38

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:42

□□: 11.09 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 181)

□□□□□/□: 44 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 8(of 16)

□□□□□□□: 39:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:06	4:38	8	2:18	35	3:41	3.25	15:06	4:38	8	2:18	35	3:41
□□ 2	3.25	16:37	5:06	7	3:16	46	5:08	6.50	31:43	4:52	8	5:34	38	8:49
□□□ □□	3.25	16:59	5:13	8	3:47	54	5:36	9.75	48:42	4:59	8	9:21	44	14:25