



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Braun, Thorsten

□□: Lippehasen Dorsten

□□: 16

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:30

□□: 10.73 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 181)

□□□□□/□: 75 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 13(of 17)

□□□□□□□: 43:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:03	5:33	14	4:10	82	6:38	3.25	18:03	5:33	14	4:10	82	6:38	
□□ 2	3.25	18:42	5:45	13	3:57	80	7:13	6.50	36:45	5:39	13	8:07	78	13:51	
□□□ □□	3.25	17:45	5:27	10	3:14	65	6:22	9.75	54:30	5:35	13	11:21	75	20:13	