11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

FALK, Hartmut

□□: Alsfeld
□□: 430

□□: 9.75 km
10 km Lauf

□□□□:
Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:01:04

□□: 8.84 km/h
□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 166)
□□□□□/□: 71 (of 94)
□□□□□□: 36:01
□□□□□: 3(of 4)
□□□□□□□: 57:29

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:49	6:05	3	1:53	72	7:58	3.25	19:49	6:05	3	1:53	72	7:58
□□ 2	3.25	20:33	6:19	3	1:26	66	8:24	6.50	40:22	6:12	3	3:19	69	16:07
□□□ □□	3.25	20:42	6:22	3	0:20	71	8:56	9.75	1:01:04	6:15	3	3:35	71	25:03