



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

**FROST, Frank**

□□: BSG Beitragsservice

□□: 223

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:05:40

□□: 8.22 km/h

□□□□: 6:44 min/km

□□□□□/□□□: 137 (of 166)

□□□□□/□: 83 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 15(of 16)

□□□□□□□: 46:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	21:57	6:45	15	7:29	87	10:06	3.25	21:57	6:45	15	7:29	87	10:06	
□□ 2	3.25	21:58	6:45	15	5:56	81	9:49	6.50	43:55	6:45	15	13:25	84	19:40	
□□□ □□	3.25	21:45	6:41	14	5:32	77	9:59	9.75	1:05:40	6:44	15	18:57	83	29:39	