



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

ZAPF, Martin

□□: Wei-Wei Läufer

□□: 596

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:43

□□: 11.56 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 166)

□□□□□/□: 18 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 1(of 16)

□□□□□□□: 46:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:28	4:27	1	-	18	2:37	3.25	14:28	4:27	1	-	18	2:37
□□ 2	3.25	16:02	4:56	1	-	18	3:53	6.50	30:30	4:41	1	-	18	6:15
□□□ □□	3.25	16:13	4:59	1	-	22	4:27	9.75	46:43	4:47	1	-	18	10:42