



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

ULLRICH, Jürgen

□□: Wei-Wei Läufer

□□: 564

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 48:57

□□: 11.95 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 166)

□□□□□/□: 24 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 2(of 16)

□□□□□□□: 46:43

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.25     | 14:45    | 4:32         | 2       | 0:17    | 20      | 2:54    | 3.25 | 14:45     | 4:32      | 2             | 0:17    | 20      | 2:54    |         |
| □□ 2   | 3.25     | 16:54    | 5:11         | 4       | 0:52    | 29      | 4:45    | 6.50 | 31:39     | 4:52      | 2             | 1:09    | 22      | 7:24    |         |
| □□□ □□ | 3.25     | 17:18    | 5:19         | 4       | 1:05    | 34      | 5:32    | 9.75 | 48:57     | 5:01      | 2             | 2:14    | 24      | 12:56   |         |