



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

LANG, Christian

□□: Sanwald Laufteam

□□: 483

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:19

□□: 10.73 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 166)

□□□□□/□: 32 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 37:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:15	5:00	7	4:10	34	4:24	3.25	16:15	5:00	7	4:10	34	4:24
□□ 2	3.25	16:59	5:13	5	3:59	30	4:50	6.50	33:14	5:06	7	8:09	34	8:59
□□□ □□	3.25	17:05	5:15	6	4:34	32	5:19	9.75	50:19	5:09	6	12:43	32	14:18