



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

LORENZ, Frank

□□: SOLE Runners Bad Salzungen

□□: 492

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:16

□□: 11.87 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 166)

□□□□□/□: 26 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 3(of 16)

□□□□□□□: 46:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:58	4:54	5	1:30	29	4:07	3.25	15:58	4:54	5	1:30	29	4:07	
□□ 2	3.25	16:53	5:11	3	0:51	28	4:44	6.50	32:51	5:03	4	2:21	29	8:36	
□□□ □□	3.25	16:25	5:03	2	0:12	24	4:39	9.75	49:16	5:03	3	2:33	26	13:15	