



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

MENKHAUS, Thomas

□□: LT Wischlingen Dortmund

□□: 503

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:54

□□: 10.85 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 166)

□□□□□/□: 40 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 7(of 16)

□□□□□□□: 46:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:20	5:38	9	3:52	50	6:29	3.25	18:20	5:38	9	3:52	50	6:29
□□ 2	3.25	17:53	5:30	7	1:51	37	5:44	6.50	36:13	5:34	7	5:43	42	11:58
□□□ □□	3.25	17:41	5:26	5	1:28	37	5:55	9.75	53:54	5:31	7	7:11	40	17:53