



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

PFORDT, Alexander

□□: Lauffreunde BKZ

□□: 170

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 54:03

□□: 10.82 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 215)

□□□□□/□: 78 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 14(of 19)

□□□□□□□: 40:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:38	5:25	15	4:43	85	6:06	3.25	17:38	5:25	15	4:43	85	6:06
□□ 2	3.25	18:11	5:35	14	4:33	75	5:36	6.50	35:49	5:30	15	9:16	80	11:34
□□□ □□	3.25	18:14	5:36	11	4:24	72	5:45	9.75	54:03	5:32	14	13:40	78	17:18