



# 12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

VON DER OSTEN, Harald

□□: -

□□: 237

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 54:37

□□: 9.89 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 215)

□□□□□/□: 83 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 43:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.25     | 17:38    | 5:25         | 3       | 3:56    | 85      | 6:06    | 3.25 | 17:38     | 5:25      | 3             | 3:56    | 85      | 6:06    |         |
| □□ 2   | 3.25     | 18:30    | 5:41         | 4       | 3:43    | 83      | 5:55    | 6.50 | 36:08     | 5:33      | 4             | 7:39    | 86      | 11:53   |         |
| □□□ □□ | 3.25     | 18:29    | 5:41         | 4       | 3:31    | 81      | 6:00    | 9.75 | 54:37     | 5:36      | 3             | 11:10   | 83      | 17:52   |         |