



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

□□: 10.71 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 215)

□□□□□/□: 83 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 43:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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	