



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

THESTORF, Kolja

□□: Team KADS

□□: 230

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:01:48

□□: 8.74 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 160 (of 215)

□□□□□/□: 112 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 37:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	21:09	6:30	12	9:37	121	9:37	3.25	21:09	6:30	12	9:37	121	9:37
□□ 2	3.25	21:13	6:31	10	8:30	112	8:38	6.50	42:22	6:31	11	18:07	117	18:07
□□□ □□	3.25	19:26	5:58	9	6:28	95	6:57	9.75	1:01:48	6:20	11	24:35	112	25:03