



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

DYRKS, Ralf

□□: BSG Lülsdorf e.V.

□□: 33

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:16:06

□□: 7.10 km/h

□□□□: 7:49 min/km

□□□□□/□□□: 202 (of 215)

□□□□□/□: 126 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 19(of 19)

□□□□□□□: 40:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	23:12	7:08	18	10:17	125	11:40	3.25	23:12	7:08	18	10:17	125	11:40
□□ 2	3.25	24:51	7:38	19	11:13	126	12:16	6.50	48:03	7:23	19	21:30	124	23:48
□□□ □□	3.25	28:03	8:37	19	14:13	128	15:34	9.75	1:16:06	7:48	19	35:43	126	39:21