



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

HELLER, Christian

□□: ASC Marktrodach

□□: 71

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:04

□□: 11.72 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 215)

□□□□□/□: 35 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 5(of 19)

□□□□□□□: 37:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:36	4:47	8	3:50	52	4:04	3.25	15:36	4:47	8	3:50	52	4:04	
□□ 2	3.25	15:19	4:42	5	2:19	32	2:44	6.50	30:55	4:45	6	6:09	40	6:40	
□□□ □□	3.25	15:09	4:39	4	2:21	27	2:40	9.75	46:04	4:43	5	8:30	35	9:19	