



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

TEMSCH, Jochen

□□□: 46:36

□□: -

□□: 12.55 km/h

□□: 229

□□□□: 4:47 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 39 (of 215)

10 km Lauf

□□□□□/□: 36 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□:

□□□□□: 6(of 19)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 37:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:25	4:26	5	2:39	31	2:53	3.25	14:25	4:26	5	2:39	31	2:53
□□ 2	3.25	15:50	4:52	6	2:50	38	3:15	6.50	30:15	4:39	5	5:29	35	6:00
□□□ □□	3.25	16:21	5:01	7	3:33	42	3:52	9.75	46:36	4:46	6	9:02	36	9:51