



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

HEESE-STEINMETZ, Matthias

□□□: 49:04

□□: Wartenberger SV

□□: 11.92 km/h

□□: 68

□□□□: 5:02 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 56 (of 215)

10 km Lauf

□□□□□/□: 52 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□:

□□□□□: 6(of 14)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 42:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:12	4:40	5	1:33	45	3:40	3.25	15:12	4:40	5	1:33	45	3:40
□□ 2	3.25	16:38	5:07	5	2:10	49	4:03	6.50	31:50	4:53	5	3:43	44	7:35
□□□ □□	3.25	17:14	5:18	5	2:47	58	4:45	9.75	49:04	5:01	6	6:30	52	12:19