



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

HEESE-STEINMETZ, Matthias

□□: Wartenberger SV

□□: 68

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:04

□□: 11.01 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 215)

□□□□□/□: 52 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 6(of 14)

□□□□□□□: 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 |