



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

KIRCHNER, Maik

□□: ? Für immer wir ?

□□: 100

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 50:30

□□: 11.58 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 215)

□□□□□/□: 61 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 10(of 19)

□□□□□□□: 37:34

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 16:12 | 4:59 | 11 | 4:26 | 66 | 4:40 | 3.25 | 16:12 | 4:59 | 11 | 4:26 | 66 | 4:40 |
| □□ 2 | 3.25 | 17:24 | 5:21 | 10 | 4:24 | 63 | 4:49 | 6.50 | 33:36 | 5:10 | 10 | 8:50 | 63 | 9:21 |
| □□□ □□ | 3.25 | 16:54 | 5:11 | 8 | 4:06 | 50 | 4:25 | 9.75 | 50:30 | 5:10 | 10 | 12:56 | 61 | 13:45 |