



# 12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

## KÖSSEL, Thoralf

□□: WSV Asbach

□□: 108

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 50:48

□□: 10.63 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 215)

□□□□□/□: 63 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 7(of 19)

□□□□□□□: 40:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:11	4:58	9	3:16	65	4:39	3.25	16:11	4:58	9	3:16	65	4:39	
□□ 2	3.25	17:30	5:23	9	3:52	65	4:55	6.50	33:41	5:10	8	7:08	64	9:26	
□□□ □□	3.25	17:07	5:15	8	3:17	54	4:38	9.75	50:48	5:12	7	10:25	63	14:03	