



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

HENKEL, Frank

□□: -

□□: 72

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 53:49

□□: 10.03 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 215)

□□□□□/□: 76 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 41:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:18	5:19	9	4:22	81	5:46	3.25	17:18	5:19	9	4:22	81	5:46
□□ 2	3.25	18:16	5:37	8	4:12	78	5:41	6.50	35:34	5:28	9	8:34	76	11:19
□□□ □□	3.25	18:15	5:36	8	4:11	76	5:46	9.75	53:49	5:31	9	12:33	76	17:04