



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

## Sievert, Daniel

□□: Warenburg

□□: 219

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 40:47

□□: 14.34 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 246)

□□□□□/□: 8 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 2(of 20)

□□□□□□□: 34:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	12:44	3:55	2	1:35	10	2:13	3.25	12:44	3:55	2	1:35	10	2:13
□□ 2	3.25	13:58	4:17	2	2:06	9	2:27	6.50	26:42	4:06	2	3:41	8	4:40
□□□ □□	3.25	14:05	4:20	2	2:13	9	2:26	9.75	40:47	4:10	2	5:54	8	6:59