



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Arnold, Lutz

□□: SV Lerchenberg

□□: 5

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:59

□□: 10.00 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 246)

□□□□□/□: 72 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 14(of 27)

□□□□□□□: 39:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:31	6:00	20	7:15	115	9:00	3.25	19:31	6:00	20	7:15	115	9:00
□□ 2	3.25	17:40	5:26	13	4:12	64	6:09	6.50	37:11	5:43	17	11:27	87	15:09
□□□ □□	3.25	16:48	5:10	12	3:26	48	5:09	9.75	53:59	5:32	14	14:53	72	20:11