



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Gnade, Jan-Frederick

□□: TV Frischborn

□□: 69

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 54:14

□□: 9.96 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 246)

□□□□□/□: 74 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 37:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:08	5:34	4	5:55	88	7:37	3.25	18:08	5:34	4	5:55	88	7:37	
□□ 2	3.25	18:28	5:40	4	5:37	75	6:57	6.50	36:36	5:37	4	11:32	79	14:34	
□□□ □□	3.25	17:38	5:25	4	4:46	61	5:59	9.75	54:14	5:33	4	16:18	74	20:26	