



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Kuster, Harald

□□: Lauftreff VFL Waldbreitbach

□□: 133

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 57:12

□□: 10.23 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 246)

□□□□□/□: 95 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 44:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	18:26	5:40	9	3:41	96	7:55	3.25	18:26	5:40	9	3:41	96	7:55
□□ 2	3.25	19:20	5:56	9	4:13	91	7:49	6.50	37:46	5:48	9	7:54	92	15:44
□□□ □□	3.25	19:26	5:58	8	4:28	89	7:47	9.75	57:12	5:52	9	12:22	95	23:24