13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Trageser, Joachim

□□: LT Freigericht
□□: 243

□□: 9.75 km
10 km Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 57:15

□□: 9.43 km/h
□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 246)
□□□□□/□: 97 (of 148)
□□□□□□: 33:48
□□□□□: 18(of 27)
□□□□□□□: 39:06

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:51	5:48	18	6:35	102	8:20	3.25	18:51	5:48	18	6:35	102	8:20
□□ 2	3.25	19:19	5:56	17	5:51	90	7:48	6.50	38:10	5:52	18	12:26	99	16:08
□□□ □□	3.25	19:05	5:52	15	5:43	80	7:26	9.75	57:15	5:52	18	18:09	97	23:27