



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Joseph, Richard

□□: Scrambled Legs

□□: 112

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 57:40

□□: 10.14 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 136 (of 246)

□□□□□/□: 100 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 17(of 20)

□□□□□□□: 34:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	18:29	5:41	16	7:20	97	7:58	3.25	18:29	5:41	16	7:20	97	7:58
□□ 2	3.25	19:26	5:58	16	7:34	97	7:55	6.50	37:55	5:49	16	14:54	95	15:53
□□□ □□	3.25	19:45	6:04	17	7:53	100	8:06	9.75	57:40	5:54	17	22:47	100	23:52