



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Frese, Georg

□□: Lauf Team Unna

□□: 59

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 58:56

□□: 9.93 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 246)

□□□□□/□: 107 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 44:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	19:28	5:59	10	4:43	113	8:57	3.25	19:28	5:59	10	4:43	113	8:57
□□ 2	3.25	19:22	5:57	10	4:15	93	7:51	6.50	38:50	5:58	10	8:58	103	16:48
□□□ □□	3.25	20:06	6:11	9	5:08	104	8:27	9.75	58:56	6:02	10	14:06	107	25:08