



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Pantke, Uwe

□□: Heul nicht, lauf!

□□: 168

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 42:14

□□: 13.85 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 246)

□□□□□/□: 12 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 1(of 18)

□□□□□□□: 42:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	12:56	3:58	1	-	11	2:25	3.25	12:56	3:58	1	-	11	2:25
□□ 2	3.25	14:28	4:27	1	-	15	2:57	6.50	27:24	4:12	1	-	11	5:22
□□□ □□	3.25	14:50	4:33	1	-	16	3:11	9.75	42:14	4:19	1	-	12	8:26