



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Glitsch, Heiko

□□: TV Frischborn

□□: 68

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:07:09

□□: 8.71 km/h

□□□□: 6:53 min/km

□□□□□/□□□: 200 (of 246)

□□□□□/□: 135 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 26(of 27)

□□□□□□□: 39:06

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------|------|-------|--------|----|------|-----|-------|------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 3.25 | 21:37 | 6:39 | 26 | 9:21 | 136 | 11:06 | 3.25 | 21:37 | 6:39 | 26 | 9:21 | 136 | 11:06 |
| □□ 2 | 3.25 | 22:31 | 6:55 | 26 | 9:03 | 136 | 11:00 | 6.50 | 44:08 | 6:47 | 26 | 18:24 | 136 | 22:06 |
| □□□ □□ | 3.25 | 23:01 | 7:04 | 25 | 9:39 | 132 | 11:22 | 9.75 | 1:07:09 | 6:53 | 26 | 28:03 | 135 | 33:21 |