



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

□□: 8.04 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