



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Haack, Andreas

□□: Bornheim

□□: 371

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:11:43

□□: 7.53 km/h

□□□□: 7:22 min/km

□□□□□/□□□: 216 (of 246)

□□□□□/□: 138 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 12(of 14)

□□□□□□□: 44:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	22:18	6:51	12	7:33	138	11:47	3.25	22:18	6:51	12	7:33	138	11:47
□□ 2	3.25	24:51	7:38	13	9:44	142	13:20	6.50	47:09	7:15	12	17:17	139	25:07
□□□ □□	3.25	24:34	7:33	12	9:36	139	12:55	9.75	1:11:43	7:21	12	26:53	138	37:55