



# 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

□□: 8.16 km/h

□□□□: 7:22 min/km

□□□□□/□□□: 216 (of 246)

□□□□□/□: 138 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 12(of 14)

□□□□□□□: 44:50

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□  | □□    | □□□  | □□□     | □□□    | □□ | □□    | □□  | □□    |
|--------|------|-------|--------|----|------|-----|-------|------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
|        | km   | □□    | min/km | -  | -    | □   | □     | 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 |