



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Von Minden, Chris

□□: Ausdauerschule by bunert

□□: 249

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:11:51

□□: 8.14 km/h

□□□□: 7:22 min/km

□□□□□/□□□: 217 (of 246)

□□□□□/□: 139 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 57:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	22:40	6:58	5	4:35	139	12:09	3.25	22:40	6:58	5	4:35	139	12:09
□□ 2	3.25	25:29	7:50	6	5:56	144	13:58	6.50	48:09	7:24	5	10:12	142	26:07
□□□ □□	3.25	23:42	7:17	5	4:25	135	12:03	9.75	1:11:51	7:22	5	14:37	139	38:03