



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Friedemann, Uwe

□□: Lauf Team Unna

□□: 61

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:12:41

□□: 8.05 km/h

□□□□: 7:27 min/km

□□□□□/□□□: 222 (of 246)

□□□□□/□: 140 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 57:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	23:58	7:22	6	5:53	146	13:27	3.25	23:58	7:22	6	5:53	146	13:27	
□□ 2	3.25	24:21	7:29	5	4:48	139	12:50	6.50	48:19	7:26	6	10:22	143	26:17	
□□□ □□	3.25	24:22	7:29	6	5:05	138	12:43	9.75	1:12:41	7:27	6	15:27	140	38:53	