



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Dyrks, Ralf

□□: BSG Evonik Wesseling e.V.

□□: 44

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:12:45

□□: 8.04 km/h

□□□□: 7:28 min/km

□□□□□/□□□: 223 (of 246)

□□□□□/□: 141 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 16(of 18)

□□□□□□□: 42:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	23:36	7:15	17	10:40	143	13:05	3.25	23:36	7:15	17	10:40	143	13:05
□□ 2	3.25	24:25	7:30	16	9:57	140	12:54	6.50	48:01	7:23	16	20:37	140	25:59
□□□ □□	3.25	24:44	7:36	16	9:54	140	13:05	9.75	1:12:45	7:27	16	30:31	141	38:57