



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

De Pasca, Sascha

□□: BSG Lülsdorf e. V.

□□: 35

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:41

□□: 11.82 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 246)

□□□□□/□: 24 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 8(of 27)

□□□□□□□: 39:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:11	4:21	5	1:55	18	3:40	3.25	14:11	4:21	5	1:55	18	3:40
□□ 2	3.25	15:35	4:47	9	2:07	29	4:04	6.50	29:46	4:34	7	4:02	21	7:44
□□□ □□	3.25	15:55	4:53	10	2:33	34	4:16	9.75	45:41	4:41	8	6:35	24	11:53