



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Süßmilch, Ralf

□□: LG Burg Wiedenbrück

□□: 510

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 47:01

□□: 12.44 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 246)

□□□□□/□: 32 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 44:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:08	4:57	4	1:23	53	5:37	3.25	16:08	4:57	4	1:23	53	5:37
□□ 2	3.25	15:38	4:48	2	0:31	30	4:07	6.50	31:46	4:53	3	1:54	38	9:44
□□□ □□	3.25	15:15	4:41	2	0:17	21	3:36	9.75	47:01	4:49	3	2:11	32	13:13