



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Sebastian, Lotz

□□: TSV Ausbach

□□: 216

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 47:08

□□: 11.46 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 246)

□□□□□/□: 33 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 9(of 20)

□□□□□□□: 34:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 14:54 | 4:35 | 8 | 3:45 | 33 | 4:23 | 3.25 | 14:54 | 4:35 | 8 | 3:45 | 33 | 4:23 |
| □□ 2 | 3.25 | 15:51 | 4:52 | 9 | 3:59 | 34 | 4:20 | 6.50 | 30:45 | 4:43 | 8 | 7:44 | 32 | 8:43 |
| □□□ □□ | 3.25 | 16:23 | 5:02 | 10 | 4:31 | 37 | 4:44 | 9.75 | 47:08 | 4:50 | 9 | 12:15 | 33 | 13:20 |