



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Stankiewicz, Alexander

□□: Bonn

□□: 230

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 47:26

□□: 12.33 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 246)

□□□□□/□: 35 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 10(of 20)

□□□□□□□: 34:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:47	4:32	5	3:38	27	4:16	3.25	14:47	4:32	5	3:38	27	4:16
□□ 2	3.25	15:53	4:53	10	4:01	35	4:22	6.50	30:40	4:43	7	7:39	29	8:38
□□□ □□	3.25	16:46	5:09	12	4:54	45	5:07	9.75	47:26	4:51	10	12:33	35	13:38