



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Spies, Sven

□□: Getting Tough e.V

□□: 225

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 48:05

□□: 12.17 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 246)

□□□□□/□: 38 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 3(of 19)

□□□□□□□: 33:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:56	4:35	3	4:25	35	4:25	3.25	14:56	4:35	3	4:25	35	4:25
□□ 2	3.25	16:07	4:57	3	4:36	40	4:36	6.50	31:03	4:46	3	9:01	37	9:01
□□□ □□	3.25	17:02	5:14	5	5:16	53	5:23	9.75	48:05	4:55	3	14:17	38	14:17