



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Heller, Christian

□□: ASC Marktrodach

□□: 95

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 48:31

□□: 11.13 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 246)

□□□□□/□: 41 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 10(of 27)

□□□□□□□: 39:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:00	4:55	11	3:44	46	5:29	3.25	16:00	4:55	11	3:44	46	5:29
□□ 2	3.25	16:38	5:07	10	3:10	45	5:07	6.50	32:38	5:01	11	6:54	45	10:36
□□□ □□	3.25	15:53	4:53	9	2:31	32	4:14	9.75	48:31	4:58	10	9:25	41	14:43