



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Appel, Manuel

□□: TSV AUSBACH

□□: 4

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 48:22

□□: 11.16 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 246)

□□□□□/□: 39 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 36:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:54	4:35	5	3:39	33	4:23	3.25	14:54	4:35	5	3:39	33	4:23
□□ 2	3.25	15:54	4:53	4	3:02	37	4:23	6.50	30:48	4:44	4	6:41	34	8:46
□□□ □□	3.25	17:34	5:24	6	5:02	60	5:55	9.75	48:22	4:57	5	11:43	39	14:34