



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

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 246)

□□□□□/□: 39 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 36:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ 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 | |