



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Pöhlmann, Björn

□□: ASC Marktrodach

□□: 174

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 51:12

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 246)

□□□□□/□: 54 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 6(of 19)

□□□□□□□: 33:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 16:04 | 4:56 | 6 | 5:33 | 48 | 5:33 | 3.25 | 16:04 | 4:56 | 6 | 5:33 | 48 | 5:33 | |
| □□ 2 | 3.25 | 16:59 | 5:13 | 5 | 5:28 | 53 | 5:28 | 6.50 | 33:03 | 5:05 | 6 | 11:01 | 50 | 11:01 | |
| □□□ □□ | 3.25 | 18:09 | 5:35 | 10 | 6:23 | 73 | 6:30 | 9.75 | 51:12 | 5:15 | 6 | 17:24 | 54 | 17:24 | |