



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Wonnemann, Thorsten

□□: LG Burg Wiedenbrück

□□: 259

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 51:48

□□: 11.29 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 246)

□□□□□/□: 58 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 12(of 27)

□□□□□□□: 39:06

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------|------|-------|--------|----|------|----|------|------|-------|--------|----|-------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 3.25 | 16:08 | 4:57 | 13 | 3:52 | 53 | 5:37 | 3.25 | 16:08 | 4:57 | 13 | 3:52 | 53 | 5:37 |
| □□ 2 | 3.25 | 17:22 | 5:20 | 12 | 3:54 | 56 | 5:51 | 6.50 | 33:30 | 5:09 | 12 | 7:46 | 53 | 11:28 |
| □□□ □□ | 3.25 | 18:18 | 5:37 | 14 | 4:56 | 75 | 6:39 | 9.75 | 51:48 | 5:18 | 12 | 12:42 | 58 | 18:00 |