



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Zschäbitz, Ralf

□□: Philippsthaler Landgrafen

□□: 266

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 53:00

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 246)

□□□□□/□: 64 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 44:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:55	5:12	5	2:10	67	6:24	3.25	16:55	5:12	5	2:10	67	6:24
□□ 2	3.25	16:48	5:10	5	1:41	48	5:17	6.50	33:43	5:11	5	3:51	56	11:41
□□□ □□	3.25	19:17	5:56	7	4:19	84	7:38	9.75	53:00	5:26	5	8:10	64	19:12