



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Biskamp, Stephan

□□: Philippsthaler Landgrafen

□□: 18

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 53:00

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 246)

□□□□□/□: 64 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 44:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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	16:54	5:11	6	1:47	50	5:23	6.50	33:49	5:12	6	3:57	57	11:47
□□□ □□	3.25	19:11	5:54	6	4:13	81	7:32	9.75	53:00	5:26	5	8:10	64	19:12