



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

**Spitzley, Stefan**

□□: Lanxess Roadrunners

□□: 226

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:13

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 246)

□□□□□/□: 66 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 13(of 27)

□□□□□□□: 39:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:05	4:56	12	3:49	50	5:34	3.25	16:05	4:56	12	3:49	50	5:34
□□ 2	3.25	17:44	5:27	14	4:16	65	6:13	6.50	33:49	5:12	13	8:05	57	11:47
□□□ □□	3.25	19:24	5:58	16	6:02	87	7:45	9.75	53:13	5:27	13	14:07	66	19:25