



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Berzen, Ronny

□□: VfB Torpedo Ichttershausen

□□: 13

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 53:33

□□: 10.08 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 246)

□□□□□/□: 68 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 11(of 19)

□□□□□□□: 33:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 16:33 | 5:05 | 10 | 6:02 | 60 | 6:02 | 3.25 | 16:33 | 5:05 | 10 | 6:02 | 60 | 6:02 |
| □□ 2 | 3.25 | 18:08 | 5:34 | 11 | 6:37 | 69 | 6:37 | 6.50 | 34:41 | 5:20 | 10 | 12:39 | 66 | 12:39 |
| □□□ □□ | 3.25 | 18:52 | 5:48 | 11 | 7:06 | 78 | 7:13 | 9.75 | 53:33 | 5:29 | 11 | 19:45 | 68 | 19:45 |