



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Seiffert, Sebastian

□□: Berlin

□□: 222

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 56:38

□□: 10.33 km/h

□□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 220)

□□□□□/□: 74 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 14(of 22)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:48	5:47	15	7:35	82	7:35	3.25	18:48	5:47	15	7:35	82	7:35	
□□ 2	3.25	19:01	5:51	13	6:56	73	19:00	6.50	37:49	5:49	15	14:31	79	20:28	
□□□ □□	3.25	18:49	5:47	13	6:37	66	6:37	9.75	56:38	5:48	14	21:08	74	21:08	