



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

**Bahl, Andreas**

□□: Gelsenkirchen

□□: 5

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:01:44

□□: 9.48 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 220)

□□□□□/□: 90 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 13(of 18)

□□□□□□□: 39:29

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.25     | 19:06    | 5:52         | 12      | 6:44    | 85      | 7:53    | 3.25 | 19:06     | 5:52      | 12            | 6:44    | 85      | 7:53    |         |
| □□ 2   | 3.25     | 21:28    | 6:36         | 14      | 8:10    | 93      | 21:27   | 6.50 | 40:34     | 6:14      | 12            | 14:54   | 89      | 23:13   |         |
| □□□ □□ | 3.25     | 21:10    | 6:30         | 14      | 7:22    | 94      | 8:58    | 9.75 | 1:01:44   | 6:19      | 13            | 22:15   | 90      | 26:14   |         |