



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Semelink, Christian

□□: Warburger SV

□□: 226

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:03:27

□□: 8.51 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 153 (of 220)

□□□□□/□: 97 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 43:16

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.25     | 20:42    | 6:22         | 7       | 6:53    | 104     | 9:29    | 3.25 | 20:42     | 6:22      | 7             | 6:53    | 104     | 9:29    |         |
| □□ 2   | 3.25     | 21:36    | 6:38         | 5       | 6:51    | 96      | 21:35   | 6.50 | 42:18     | 6:30      | 7             | 13:44   | 101     | 24:57   |         |
| □□□ □□ | 3.25     | 21:09    | 6:30         | 5       | 6:27    | 93      | 8:57    | 9.75 | 1:03:27   | 6:30      | 5             | 20:11   | 97      | 27:57   |         |