



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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	