



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Scherhag, Sascha

□□: Ausdauerschule by bunkert

□□: 204

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:04:32

□□: 8.37 km/h

□□□□: 6:37 min/km

□□□□□/□□□: 161 (of 220)

□□□□□/□: 102 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 15(of 18)

□□□□□□□: 39:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	21:35	6:38	16	9:13	111	10:22	3.25	21:35	6:38	16	9:13	111	10:22	
□□ 2	3.25	21:30	6:36	15	8:12	94	21:29	6.50	43:05	6:37	15	17:25	106	25:44	
□□□ □□	3.25	21:27	6:35	15	7:39	96	9:15	9.75	1:04:32	6:37	15	25:03	102	29:02	