



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Bednarczyk, Jens

□□: TSG Apolda

□□: 8

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 44:16

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 220)

□□□□□/□: 16 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 5(of 22)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:49	4:15	5	2:36	16	2:36	3.25	13:49	4:15	5	2:36	16	2:36	
□□ 2	3.25	14:50	4:33	5	2:45	19	14:49	6.50	28:39	4:24	5	5:21	17	11:18	
□□□ □□	3.25	15:37	4:48	5	3:25	18	3:25	9.75	44:16	4:32	5	8:46	16	8:46	