



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Sperling, Kai

□□: Lauffreunde HADI Wesel

□□: 512

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:05:54

□□: 8.88 km/h

□□□□: 6:46 min/km

□□□□□/□□□: 174 (of 220)

□□□□□/□: 107 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 19(of 22)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 22:29 | 6:55 | 22 | 11:16 | 119 | 11:16 | 3.25 | 22:29 | 6:55 | 22 | 11:16 | 119 | 11:16 |
| □□ 2 | 3.25 | 22:12 | 6:49 | 19 | 10:07 | 105 | 22:11 | 6.50 | 44:41 | 6:52 | 21 | 21:23 | 112 | 27:20 |
| □□□ □□ | 3.25 | 21:13 | 6:31 | 19 | 9:01 | 95 | 9:01 | 9.75 | 1:05:54 | 6:45 | 19 | 30:24 | 107 | 30:24 |