



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Christ, Dirk

□□: Lauffreunde HADI Wesel

□□: 29

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:05:30

□□: 8.93 km/h

□□□□: 6:43 min/km

□□□□□/□□□: 171 (of 220)

□□□□□/□: 105 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 16(of 18)

□□□□□□□: 39:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	22:30	6:55	17	10:08	120	11:17	3.25	22:30	6:55	17	10:08	120	11:17
□□ 2	3.25	22:11	6:49	16	8:53	104	22:10	6.50	44:41	6:52	17	19:01	112	27:20
□□□ □□	3.25	20:49	6:24	13	7:01	91	8:37	9.75	1:05:30	6:43	16	26:01	105	30:00