



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Mache, Roland

□□: BSG Evonik Rheinland e.V.

□□: 437

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:07:06

□□: 8.72 km/h

□□□□: 6:53 min/km

□□□□□/□□□: 180 (of 220)

□□□□□/□: 110 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 15(of 18)

□□□□□□□: 42:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	21:05	6:29	15	7:52	108	9:52	3.25	21:05	6:29	15	7:52	108	9:52
□□ 2	3.25	22:56	7:03	15	22:55	108	22:55	6.50	44:01	6:46	15	25:56	110	26:40
□□□ □□	3.25	23:05	7:06	15	8:12	107	10:53	9.75	1:07:06	6:52	15	24:11	110	31:36