



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Friedrich, Alexander

□□: Dallgow Döberitz

□□: 53

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:08:20

□□: 8.56 km/h

□□□□: 7:01 min/km

□□□□□/□□□: 183 (of 220)

□□□□□/□: 112 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 17(of 18)

□□□□□□□: 39:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	20:41	6:21	14	8:19	103	9:28	3.25	20:41	6:21	14	8:19	103	9:28
□□ 2	3.25	22:43	6:59	17	9:25	106	22:42	6.50	43:24	6:40	16	17:44	107	26:03
□□□ □□	3.25	24:56	7:40	17	11:08	117	12:44	9.75	1:08:20	7:00	17	28:51	112	32:50