



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Koch, Lars

□□: Herzberg

□□: 118

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 48:10

□□: 12.15 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 220)

□□□□□/□: 29 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 7(of 22)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:50	4:33	7	3:37	24	3:37	3.25	14:50	4:33	7	3:37	24	3:37
□□ 2	3.25	16:23	5:02	7	4:18	32	16:22	6.50	31:13	4:48	7	7:55	29	13:52
□□□ □□	3.25	16:57	5:12	7	4:45	35	4:45	9.75	48:10	4:56	7	12:40	29	12:40