



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Appel, Manuel

□□: TSV Ausbach

□□: 3

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 48:37

□□: 12.03 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 220)

□□□□□/□: 32 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 7(of 22)

□□□□□□□: 35:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:09	4:39	5	3:53	27	3:56	3.25	15:09	4:39	5	3:53	27	3:56
□□ 2	3.25	16:37	5:06	9	16:36	35	16:36	6.50	31:46	4:53	8	14:25	32	14:25
□□□ □□	3.25	16:51	5:11	8	4:28	31	4:39	9.75	48:37	4:59	7	12:44	32	13:07