



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Arnold, Lutz

□□: SV Lerchenberg

□□: 4

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 51:49

□□: 11.29 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 220)

□□□□□/□: 47 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 6(of 18)

□□□□□□□: 39:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:17	5:37	9	5:55	77	7:04	3.25	18:17	5:37	9	5:55	77	7:04
□□ 2	3.25	17:17	5:19	6	3:59	47	17:16	6.50	35:34	5:28	6	9:54	59	18:13
□□□ □□	3.25	16:15	5:00	5	2:27	26	4:03	9.75	51:49	5:18	6	12:20	47	16:19