



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Zülch, Benjamin

□□: ESV Ronshausen

□□: 260

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 54:11

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 220)

□□□□□/□: 62 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 42:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:34	5:24	6	4:45	66	6:21	3.25	17:34	5:24	6	4:45	66	6:21
□□ 2	3.25	18:19	5:38	7	4:09	65	18:18	6.50	35:53	5:31	6	8:43	63	18:32
□□□ □□	3.25	18:18	5:37	8	4:34	61	6:06	9.75	54:11	5:33	6	11:52	62	18:41