



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Menzel, Benjamin

□□: Erfurt

□□: 148

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 54:30

□□: 9.91 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 220)

□□□□□/□: 65 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 42:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:21	5:38	8	5:32	78	7:08	3.25	18:21	5:38	8	5:32	78	7:08	
□□ 2	3.25	18:08	5:34	6	3:58	62	18:07	6.50	36:29	5:36	8	9:19	72	19:08	
□□□ □□	3.25	18:01	5:32	5	4:17	56	5:49	9.75	54:30	5:35	8	12:11	65	19:00	