



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Holtkamp, Christian

□□: TV Eiche Bad Honnef

□□: 380

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 55:58

□□: 9.65 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□□: 159 (of 224)

□□□□□/□: 134 (of 166)

□□□□□□: 33:28

□□□□□: 14(of 20)

□□□□□□□: 41:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:13	5:17	9	3:11	113	6:05	3.25	17:13	5:17	8	-	132	6:05
□□ 2	3.25	19:16	5:55	14	5:29	138	7:58	6.50	36:29	5:36	8	-	132	14:03
□□□ □□	3.25	19:29	5:59	15	6:14	144	8:27	9.75	55:58	5:44	14	14:51	134	22:30