



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Hölzel, Holger

□□: Vorwärts Köln

□□: 77

□□: 42.25 km

Marathon

□□□□:

Männer M40

□□□: 3:38:14

□□: 11.55 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□□: 35 (of 164)

□□□□□/□: 33 (of 136)

□□□□□□: 2:51:03

□□□□□: 8(of 24)

□□□□□□□: 2:51:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:20	4:24	4	1:27	18	1:40	3.25	14:20	4:24	17			39	
□□ 2	3.25	15:37	4:48	8	2:44	37	2:53	6.50	29:57	4:36	17			39	
□□ 3	3.25	15:43	4:50	8	2:56	35	2:56	9.75	45:40	4:41	17			39	
□□ 4	3.25	16:00	4:55	8	3:02	36	3:04	13.00	1:01:40	4:44	17			38	5:15
□□ 5	3.25	16:05	4:56	8	3:15	38	3:15	16.25	1:17:45	4:47	17			38	6:54
□□ 6	3.25	16:12	4:59	8	3:04	36	3:04	19.50	1:33:57	4:49	17			38	7:50
□□ 7	3.25	16:29	5:04	9	3:33	38	3:34	22.75	1:50:26	4:51	17			36	1:21
□□ 8	3.25	16:38	5:07	8	3:26	33	3:26	26.00	2:07:04	4:53	17			36	0:58
□□ 9	3.25	17:06	5:15	8	3:41	32	3:42	29.25	2:24:10	4:55	17			35	
□□ 10	3.25	17:01	5:14	6	3:26	25	3:26	32.50	2:41:11	4:57	17			34	30:30
□□ 11	3.25	17:35	5:24	5	4:26	27	4:26	35.75	2:58:46	5:00	17			33	34:56
□□ 12	3.25	19:56	6:08	16	6:15	64	6:15	39.00	3:18:42	5:05	17			33	41:11
□□□ □□	3.25	19:32	6:00	18	6:00	71	6:00	42.25	3:38:14	5:09	9	1:25:45	39	2:12:01	