



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Groß-Holtwick, Markus

□□: Hemdener Sportverein 1972

□□: 330

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:01:00

□□: 8.85 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 149)

□□□□□/□: 93 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 36:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:53	5:48	12	6:56	86	8:38	3.25	18:53	5:48	13	6:56	93	8:38	
□□ 2	3.25	21:20	6:33	13	9:00	94	9:33	6.50	40:13	6:11	13	15:56	91	15:28	
□□□ □□	3.25	20:47	6:23	10	8:16	87	12:34	9.75	1:01:00	6:15	13	24:12	94	28:02	