



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Elsholz, Heiko

□□: Burghaun

□□: 433

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 45:13

□□: 11.94 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 149)

□□□□□/□: 21 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 1(of 11)

□□□□□□□: 45:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------|------|-------|--------|----|------|----|------|------|-------|--------|----|----|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 3.25 | 13:42 | 4:12 | 1 | - | 13 | 3:27 | 3.25 | 13:42 | 4:12 | 2 | - | 22 | 3:27 |
| □□ 2 | 3.25 | 16:18 | 5:00 | 4 | 1:12 | 33 | 4:31 | 6.50 | 30:00 | 4:36 | 1 | - | 21 | 5:15 |
| □□□ □□ | 3.25 | 15:13 | 4:40 | 1 | - | 21 | 7:00 | 9.75 | 45:13 | 4:38 | 1 | - | 21 | 12:15 |