



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