



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Elsholz, Heiko

□□: Burghaun

□□: 1033

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 43:51

□□: 13.34 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 163)

□□□□□/□: 15 (of 115)

□□□□□□: 34:41

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 40:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:38	4:11	2	0:28	7	2:26	3.25	13:38	4:11	2	0:28	15	2:26	
□□ 2	3.25	15:05	4:38	2	1:22	20	3:22	6.50	28:43	4:25	2	1:50	15	5:43	
□□□ □□	3.25	15:08	4:39	2	1:29	20	3:44	9.75	43:51	4:29	2	3:19	15	9:10	