



# 9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Holtkamp, Christian

□□: LV Bad Honnef

□□: 1031

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 56:20

□□: 9.59 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 220 (of 326)

□□□□□/□: 97 (of 246)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 16(of 40)

□□□□□□□: 34:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:45	5:27	33	6:42	195	6:42	3.25	17:45	5:27	33	6:42	195	6:42
□□ 2	3.25	19:12	5:54	31	7:34	191	7:35	6.50	36:57	5:41	33	14:16	189	14:16
□□□ □□	3.25	19:23	5:57	31	7:52	191	7:54	9.75	56:20	5:46	31	22:08	193	22:08