



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Holtkamp, Christian

□□: TV Königswinter

□□: 68

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 57:13

□□: 10.22 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 181)

□□□□□/□: 88 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 34:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:46	5:28	11	6:21	76	6:21	3.25	17:46	5:28	11	6:21	76	6:21
□□ 2	3.25	19:32	6:00	11	8:03	90	8:03	6.50	37:18	5:44	11	14:24	83	14:24
□□□ □□	3.25	19:55	6:07	13	8:32	95	8:32	9.75	57:13	5:52	12	22:56	88	22:56