



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

□□: 9.44 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 | |