



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Elsholz, Heiko

□□: Lustige Läufer SVS

□□: 31

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 41:56

□□: 13.95 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 181)

□□□□□/□: 13 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 3(of 16)

□□□□□□□: 39:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	13:15	4:04	3	0:27	13	1:50	3.25	13:15	4:04	3	0:27	13	1:50
□□ 2	3.25	14:17	4:23	3	0:56	14	2:48	6.50	27:32	4:14	3	1:23	13	4:38
□□□ □□	3.25	14:24	4:25	4	1:12	16	3:01	9.75	41:56	4:18	3	2:35	13	7:39