



# 10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

## Strothmann, Nils

□□: LC Solbad Ravensberg

□□: 180

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 43:21

□□: 12.46 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 181)

□□□□□/□: 19 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 34:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:05	4:20	2	2:40	22	2:40	3.25	14:05	4:20	2	2:40	22	2:40	
□□ 2	3.25	14:29	4:27	2	3:00	16	3:00	6.50	28:34	4:23	2	5:40	19	5:40	
□□□ □□	3.25	14:47	4:32	2	3:10	18	3:24	9.75	43:21	4:26	2	8:50	19	9:04	