



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Glander, Karl-Heinz

□□: TV Königswinter

□□: 47

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 44:47

□□: 12.06 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 181)

□□□□□/□: 25 (of 122)

□□□□□□: 34:17

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 44:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:11	4:21	1	-	23	2:46	3.25	14:11	4:21	1	-	23	2:46
□□ 2	3.25	15:20	4:43	1	-	27	3:51	6.50	29:31	4:32	1	-	24	6:37
□□□ □□	3.25	15:16	4:41	1	-	27	3:53	9.75	44:47	4:35	1	-	25	10:30