



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

ELSHOLZ, Heiko

□□: Lustige Läufer SV Steinbach

□□: 426

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 40:38

□□: 13.29 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 166)

□□□□□/□: 9 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 40:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	12:54	3:58	2	0:11	9	1:03	3.25	12:54	3:58	2	0:11	9	1:03
□□ 2	3.25	13:44	4:13	1	-	8	1:35	6.50	26:38	4:05	2	0:03	9	2:23
□□□ □□	3.25	14:00	4:18	2	0:15	9	2:14	9.75	40:38	4:10	2	0:18	9	4:37