



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

GLANDER, Karl-Heinz

□□: TV Königswinter

□□: 438

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 44:39

□□: 12.09 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 166)

□□□□□/□: 15 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 44:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:14	4:22	1	-	17	2:23	3.25	14:14	4:22	1	-	17	2:23
□□ 2	3.25	15:15	4:41	1	-	16	3:06	6.50	29:29	4:32	1	-	15	5:14
□□□ □□	3.25	15:10	4:39	1	-	16	3:24	9.75	44:39	4:34	1	-	15	8:38