



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

PFEIFFER, Holger

□□: MSV Meusegast

□□: 515

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 45:14

□□: 12.93 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 166)

□□□□□/□: 17 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 40:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------|------|-------|--------|----|------|----|------|------|-------|--------|----|------|----|------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 3.25 | 14:35 | 4:29 | 3 | 1:39 | 19 | 2:44 | 3.25 | 14:35 | 4:29 | 3 | 1:39 | 19 | 2:44 |
| □□ 2 | 3.25 | 15:24 | 4:44 | 3 | 1:47 | 17 | 3:15 | 6.50 | 29:59 | 4:36 | 3 | 3:26 | 16 | 5:44 |
| □□□ □□ | 3.25 | 15:15 | 4:41 | 3 | 1:26 | 17 | 3:29 | 9.75 | 45:14 | 4:38 | 3 | 4:52 | 17 | 9:13 |