



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