



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

HOLTKAMP, Christian

□□: TV Königswinter

□□: 464

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 58:24

□□: 9.25 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 166)

□□□□□/□: 58 (of 94)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 10(of 16)

□□□□□□□: 46:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:50	5:29	8	3:22	48	5:59	3.25	17:50	5:29	8	3:22	48	5:59
□□ 2	3.25	20:09	6:11	11	4:07	63	8:00	6.50	37:59	5:50	10	7:29	53	13:44
□□□ □□	3.25	20:25	6:16	11	4:12	64	8:39	9.75	58:24	5:59	10	11:41	58	22:23