



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 |