



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

HOLTKAMP, Christian

□□: TV Königswinter

□□: 85

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:02:30

□□: 8.64 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 215)

□□□□□/□: 114 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 19(of 19)

□□□□□□□: 37:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:23	5:39	16	6:37	99	6:51	3.25	18:23	5:39	16	6:37	99	6:51	
□□ 2	3.25	21:23	6:34	19	8:23	113	8:48	6.50	39:46	6:07	19	15:00	107	15:31	
□□□ □□	3.25	22:44	6:59	19	9:56	117	10:15	9.75	1:02:30	6:24	19	24:56	114	25:45	