



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

GLANDER, Karl-Heinz

□□: TV Königswinter

□□: 50

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 45:27

□□: 11.88 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 215)

□□□□□/□: 32 (of 134)

□□□□□□: 36:45

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 43:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:35	4:29	2	0:52	38	3:03	3.25	14:35	4:29	2	0:52	38	3:03	
□□ 2	3.25	15:39	4:48	2	1:02	33	3:04	6.50	30:14	4:39	2	1:54	33	5:59	
□□□ □□	3.25	15:13	4:40	2	0:19	29	2:44	9.75	45:27	4:39	2	2:13	32	8:42	