



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 |