



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Holzkamp, Jan

□□: LG Oerlinghausen

□□: 95

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 52:24

□□: 10.31 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 220)

□□□□□/□: 51 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 12(of 22)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:04	5:15	11	5:51	54	5:51	3.25	17:04	5:15	11	5:51	54	5:51	
□□ 2	3.25	17:45	5:27	11	5:40	52	17:44	6.50	34:49	5:21	11	11:31	54	17:28	
□□□ □□	3.25	17:35	5:24	10	5:23	48	5:23	9.75	52:24	5:22	12	16:54	51	16:54	