



3. Merkerser Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers  
Merkers / 22.02.2009

Detailed evaluation

**Sthamer, Heiko**

Club: Rennsteiglaufverein  
Number: 160

Course: 9.45 km  
10 km Lauf

Category:  
Männer M45

Total time: 42:11

Speed: 12.80 km/h  
Running performance: 4:28 min/km

Rank in course/Total: 20 (of 108)

Rank in course/Men: 20 (of 90)

Best time in course: 34:24

Rank in category: 7(of 20)

Best time in the category: 36:56