



3. Merkerser Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers  
Merkers / 22.02.2009

□□□□

**Sthamer, Heiko**

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 160

□□: 9.45 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 42:11

□□: 12.80 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 108)

□□□□□/□: 20 (of 90)

□□□□□□: 34:24

□□□□□: 7(of 20)

□□□□□□□: 36:56