



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Lange, Heiko

□□: Fitunlimited/S1 Suhl

□□: 292

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 52:03

□□: 10.37 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 150)

□□□□□/□: 94 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 17(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:53	5:11	21	5:07	104	6:40	3.25	16:53	5:11	8	2:09	94	6:40
□□ 2	3.25	17:45	5:27	17	4:51	93	6:33	6.50	34:38	5:19	8	2:52	94	13:13
□□□ □□	3.25	17:25	5:21	17	4:35	92	6:26	9.75	52:03	5:20	17	14:33	97	29:17