



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Lipfert, Kai-Uwe

□□: Saalfelder LV

□□: 293

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 52:59

□□: 10.19 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 150)

□□□□□/□: 99 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 19(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:29	5:04	18	4:43	96	6:16	3.25	16:29	5:04	6	1:45	99	6:16
□□ 2	3.25	18:17	5:37	19	5:23	104	7:05	6.50	34:46	5:20	6	3:00	99	13:21
□□□ □□	3.25	18:13	5:36	21	5:23	100	7:14	9.75	52:59	5:26	19	15:29	102	30:13