



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Grebe, Martin

□□: Eisenach

□□: 284

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 53:10

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 150)

□□□□□/□: 100 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 20(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:38	5:07	20	4:52	100	6:25	3.25	16:38	5:07	5	1:54	100	6:25
□□ 2	3.25	18:23	5:39	21	5:29	106	7:11	6.50	35:01	5:23	5	3:15	98	13:36
□□□ □□	3.25	18:09	5:35	20	5:19	99	7:10	9.75	53:10	5:27	20	15:40	103	30:24