



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Kümpel, Klaus

□□: Königswinter

□□: 264

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 53:33

□□: 10.08 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 150)

□□□□□/□: 102 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 34:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:46	5:09	12	5:37	101	6:33	3.25	16:46	5:09	12	5:37	102	6:33
□□ 2	3.25	18:16	5:37	12	6:42	103	7:04	6.50	35:02	5:23	12	12:19	102	13:37
□□□ □□	3.25	18:31	5:41	11	7:07	103	7:32	9.75	53:33	5:29	13	19:26	105	30:47