



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Mielke, Patrick

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 226

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 54:07

□□: 9.98 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 150)

□□□□□/□: 104 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 16(of 18)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:28	5:03	16	4:46	94	6:15	3.25	16:28	5:03	4	1:07	104	6:15
□□ 2	3.25	17:49	5:28	16	5:06	96	6:37	6.50	34:17	5:16	4	3:21	104	12:52
□□□ □□	3.25	19:50	6:06	17	7:23	114	8:51	9.75	54:07	5:33	17	16:36	107	31:21