



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Richter, Volker

□□: LG Socken Wellen

□□: 268

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 54:49

□□: 10.67 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 115 (of 150)

□□□□□/□: 107 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 34:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:24	5:02	10	5:15	90	6:11	3.25	16:24	5:02	13	5:15	101	6:11
□□ 2	3.25	18:51	5:48	13	7:17	108	7:39	6.50	35:15	5:25	13	12:32	107	13:50
□□□ □□	3.25	19:34	6:01	13	8:10	112	8:35	9.75	54:49	5:37	14	20:42	110	32:03