



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Hensel, Michael

□□: Stade

□□: 246

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 55:23

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 150)

□□□□□/□: 109 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 20(of 24)

□□□□□□□: 37:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:09	5:16	20	6:00	109	6:56	3.25	17:09	5:16	6	1:49	109	6:56
□□ 2	3.25	19:18	5:56	19	6:18	113	8:06	6.50	36:27	5:36	5	5:45	109	15:02
□□□ □□	3.25	18:56	5:49	21	7:19	108	7:57	9.75	55:23	5:40	21	32:37	112	32:37