



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Rinke, Gerhard

□□: SV Heiligenstadt

□□: 153

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 55:55

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 123 (of 150)

□□□□□/□: 112 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 11(of 14)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:50	5:10	9	4:46	102	6:37	3.25	16:50	5:10	11	4:46	111	6:37
□□ 2	3.25	18:38	5:44	11	5:08	107	7:26	6.50	35:28	5:27	11	9:45	111	14:03
□□□ □□	3.25	20:27	6:17	13	6:44	119	9:28	9.75	55:55	5:44	11	16:14	115	33:09