



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Dahlhausen, Frank

□□: BSG Postbank Köln

□□: 280

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 55:40

□□: 10.51 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 122 (of 150)

□□□□□/□: 111 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 22(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:30	5:23	22	5:44	116	7:17	3.25	17:30	5:23	3	2:46	112	7:17
□□ 2	3.25	19:07	5:52	22	6:13	110	7:55	6.50	36:37	5:38	3	4:51	112	15:12
□□□ □□	3.25	19:03	5:51	22	6:13	110	8:04	9.75	55:40	5:42	22	18:10	114	32:54