



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Grimmer, Olaf

□□: Lichtenau

□□: 146

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 59:47

□□: 9.03 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 150)

□□□□□/□: 118 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 14(of 14)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	18:09	5:35	13	6:05	120	7:56	3.25	18:09	5:35	14	6:05	119	7:56
□□ 2	3.25	20:35	6:19	13	7:05	118	9:23	6.50	38:44	5:57	14	13:01	118	17:19
□□□ □□	3.25	21:03	6:28	14	7:20	121	10:04	9.75	59:47	6:07	14	20:06	121	37:01