



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

**Sthamer, Heiko**

□□: DAV Suhl

□□: 298

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 40:47

□□: 13.24 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 150)

□□□□□/□: 21 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 4(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:01	4:00	5	1:15	26	2:48	3.25	13:01	4:00	21			21	2:48
□□ 2	3.25	13:49	4:15	4	0:55	21	2:37	6.50	26:50	4:07	21			21	5:25
□□□ □□	3.25	13:57	4:17	4	1:07	23	2:58	9.75	40:47	4:10	4	3:17		23	18:01