



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Schmalz, Frank

□□: Alea Sanitas

□□: 231

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 40:57

□□: 13.19 km/h

□□□□: 4:12 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 150)

□□□□□/□: 23 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	12:38	3:53	4	0:56	21	2:25	3.25	12:38	3:53	16		23	2:25
□□ 2	3.25	13:54	4:16	4	1:11	22	2:42	6.50	26:32	4:04	16		23	5:07
□□□ □□	3.25	14:25	4:26	4	1:58	30	3:26	9.75	40:57	4:12	4	3:26	25	18:11