



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Fasold, Frank

□□: WJ Stade

□□: 241

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 43:54

□□: 12.30 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 150)

□□□□□/□: 38 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 7(of 24)

□□□□□□□: 37:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	13:47	4:14	8	2:38	38	3:34	3.25	13:47	4:14	19	-	38	3:34
□□ 2	3.25	15:01	4:37	7	2:01	40	3:49	6.50	28:48	4:25	18	-	38	7:23
□□□ □□	3.25	15:06	4:38	9	3:29	44	4:07	9.75	43:54	4:30	8	21:08	40	21:08