



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Herold, Fredi

□□: Saalfelder LV

□□: 286

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 43:58

□□: 12.28 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 150)

□□□□□/□: 40 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 7(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------|------|-------|--------|----|------|----|------|------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 3.25 | 13:56 | 4:17 | 6 | 2:10 | 44 | 3:43 | 3.25 | 13:56 | 4:17 | 18 | | 35 | 3:43 |
| □□ 2 | 3.25 | 15:07 | 4:39 | 7 | 2:13 | 41 | 3:55 | 6.50 | 29:03 | 4:28 | 18 | | 40 | 7:38 |
| □□□ □□ | 3.25 | 14:55 | 4:35 | 8 | 2:05 | 38 | 3:56 | 9.75 | 43:58 | 4:30 | 7 | 6:28 | 42 | 21:12 |