



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