



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Boller, Frank

□□: RTV Haselgrund e.V.

□□: 279

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 44:48

□□: 13.06 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 150)

□□□□□/□: 45 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 8(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:06	4:38	11	3:20	72	4:53	3.25	15:06	4:38	17	0:22	45	4:53
□□ 2	3.25	15:15	4:41	8	2:21	44	4:03	6.50	30:21	4:40	17		45	8:56
□□□ □□	3.25	14:27	4:26	6	1:37	31	3:28	9.75	44:48	4:35	8	7:18	47	22:02