



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Bohlender, Alexander

□□: TTV 06 Aulatal

□□: 259

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 46:17

□□: 11.67 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 150)

□□□□□/□: 55 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 34:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:18	4:24	3	3:09	50	4:05	3.25	14:18	4:24	5	3:09	32	4:05
□□ 2	3.25	15:51	4:52	5	4:17	56	4:39	6.50	30:09	4:38	5	7:26	55	8:44
□□□ □□	3.25	16:08	4:57	6	4:44	63	5:09	9.75	46:17	4:44	6	12:10	57	23:31