



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Heiderich, Sebastian

□□: Triathlon Barchfeld

□□: 138

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 46:23

□□: 11.64 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 150)

□□□□□/□: 57 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 10(of 18)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:21	4:43	14	3:39	79	5:08	3.25	15:21	4:43	1	-	57	5:08
□□ 2	3.25	15:35	4:47	9	2:52	53	4:23	6.50	30:56	4:45	1	-	57	9:31
□□□ □□	3.25	15:27	4:45	7	3:00	47	4:28	9.75	46:23	4:45	10	8:52	59	23:37