



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Franke, Matthias

□□: RLV / LG Süd

□□: 207

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 37:25

□□: 14.43 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 150)

□□□□□/□: 6 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 4(of 16)

□□□□□□□: 32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	11:31	3:32	3	1:18	5	1:18	3.25	11:31	3:32	4	1:18	6	1:18
□□ 2	3.25	12:49	3:56	4	1:37	7	1:37	6.50	24:20	3:44	3	2:55	4	2:55
□□□ □□	3.25	13:05	4:01	5	2:06	12	2:06	9.75	37:25	3:50	4	5:01	7	14:39