



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Rinke, Andreas

□□: SV Krayenburg

□□: 209

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 46:43

□□: 11.56 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 150)

□□□□□/□: 59 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 13(of 16)

□□□□□□□: 32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	13:45	4:13	11	3:32	37	3:32	3.25	13:45	4:13	13	3:32	59	3:32
□□ 2	3.25	17:15	5:18	14	6:03	85	6:03	6.50	31:00	4:46	13	9:35	59	9:35
□□□ □□	3.25	15:43	4:50	13	4:44	55	4:44	9.75	46:43	4:47	13	14:19	61	23:57