



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Rene, Christensen

□□: Lunderskov og Omegn Ekstremsport

□□: 228

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 46:47

□□: 12.50 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 150)

□□□□□/□: 60 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 11(of 18)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:55	4:35	11	3:13	66	4:42	3.25	14:55	4:35	9		60	4:42
□□ 2	3.25	16:06	4:57	11	3:23	62	4:54	6.50	31:01	4:46	9	0:05	60	9:36
□□□ □□	3.25	15:46	4:51	10	3:19	57	4:47	9.75	46:47	4:47	11	9:16	62	24:01