



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Freimuth, Christian

□□: LG naked woodrunners

□□: 219

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 47:35

□□: 12.29 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 150)

□□□□□/□: 62 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 12(of 18)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:20	4:43	13	3:38	77	5:07	3.25	15:20	4:43	8		62	5:07
□□ 2	3.25	16:25	5:03	12	3:42	64	5:13	6.50	31:45	4:53	8	0:49	62	10:20
□□□ □□	3.25	15:50	4:52	11	3:23	59	4:51	9.75	47:35	4:52	12	10:04	64	24:49