



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Koch, Nicolas

□□: Kölliken

□□: 263

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 47:42

□□: 11.32 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 150)

□□□□□/□: 63 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 34:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:19	4:42	9	4:10	76	5:06	3.25	15:19	4:42	6	4:10	63	5:06
□□ 2	3.25	16:31	5:04	7	4:57	69	5:19	6.50	31:50	4:53	6	9:07	63	10:25
□□□ □□	3.25	15:52	4:52	5	4:28	60	4:53	9.75	47:42	4:53	7	13:35	65	24:56