



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Thomas, Christian

□□: SV Cursdorf-Meuselbach

□□: 213

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 47:59

□□: 12.19 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 150)

□□□□□/□: 67 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 14(of 16)

□□□□□□□: 32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:53	4:16	12	3:40	41	3:40	3.25	13:53	4:16	14	3:40	48	3:40
□□ 2	3.25	15:59	4:55	13	4:47	60	4:47	6.50	29:52	4:35	14	8:27	67	8:27
□□□ □□	3.25	18:07	5:34	15	7:08	98	7:08	9.75	47:59	4:55	14	15:35	69	25:13