



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Schröder, Olaf

□□: Schenefeld

□□: 271

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 48:08

□□: 11.22 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 150)

□□□□□/□: 68 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 8(of 15)

□□□□□□□: 34:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:40	4:30	6	3:31	58	4:27	3.25	14:40	4:30	8	3:31	68	4:27
□□ 2	3.25	17:03	5:14	8	5:29	80	5:51	6.50	31:43	4:52	8	9:00	68	10:18
□□□ □□	3.25	16:25	5:03	7	5:01	69	5:26	9.75	48:08	4:56	9	14:01	70	25:22