



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Eckhardt, Frank

□□: Wermelskirchen

□□: 143

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 48:13

□□: 11.20 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 150)

□□□□□/□: 69 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 7(of 14)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:15	4:41	7	3:11	74	5:02	3.25	15:15	4:41	7	3:11	69	5:02
□□ 2	3.25	16:32	5:05	8	3:02	70	5:20	6.50	31:47	4:53	7	6:04	69	10:22
□□□ □□	3.25	16:26	5:03	8	2:43	70	5:27	9.75	48:13	4:56	7	8:32	71	25:27