



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Weber, Stefan

□□: EFC 08 Ruhla

□□: 299

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 48:14

□□: 11.20 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 150)

□□□□□/□: 70 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 10(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:22	4:43	14	3:36	81	5:09	3.25	15:22	4:43	15	0:38	70	5:09
□□ 2	3.25	16:28	5:03	10	3:34	65	5:16	6.50	31:50	4:53	15	0:04	63	10:25
□□□ □□	3.25	16:24	5:02	9	3:34	68	5:25	9.75	48:14	4:56	10	10:44	72	25:28