



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Berner, Roland

□□: LG Bad Frankenhausen/Göllingen

□□: 300

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 48:26

□□: 11.15 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 150)

□□□□□/□: 72 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:49	4:51	8	3:45	84	5:36	3.25	15:49	4:51	8	3:45	72	5:36
□□ 2	3.25	16:30	5:04	7	3:00	67	5:18	6.50	32:19	4:58	8	6:36	72	10:54
□□□ □□	3.25	16:07	4:57	6	2:24	62	5:08	9.75	48:26	4:58	8	8:45	74	25:40