



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Norgaard, Anders

□□□: 48:34

□□: Lunderskov & Omegn Ekstremsport - Seest Fraktion 11.12 km/h

□□: 227

□□□□: 4:59 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 79 (of 150)

10 km Lauf

□□□□□/□: 75 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□:

□□□□□: 13(of 18)

Männer M30

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:46	4:32	8	3:04	62	4:33	3.25	14:46	4:32	7		75	4:33
□□ 2	3.25	16:37	5:06	13	3:54	73	5:25	6.50	31:23	4:49	7	0:27	75	9:58
□□□ □□	3.25	17:11	5:17	15	4:44	87	6:12	9.75	48:34	4:58	13	11:03	77	25:48