



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Kirst, Reinhard

□□: Elmshorn

□□: 289

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 48:46

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 150)

□□□□□/□: 77 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 13(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:30	4:46	15	3:44	83	5:17	3.25	15:30	4:46	12	0:46	77	5:17
□□ 2	3.25	16:30	5:04	11	3:36	67	5:18	6.50	32:00	4:55	12	0:14	77	10:35
□□□ □□	3.25	16:46	5:09	12	3:56	74	5:47	9.75	48:46	5:00	13	11:16	79	26:00