



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

**Amthor, Holger**

□□: S1 fitunlimited Suhl

□□: 277

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 49:08

□□: 10.99 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 150)

□□□□□/□: 78 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 14(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:17	4:42	12	3:31	75	5:04	3.25	15:17	4:42	11	0:33	78	5:04
□□ 2	3.25	16:53	5:11	13	3:59	76	5:41	6.50	32:10	4:56	11	0:24	78	10:45
□□□ □□	3.25	16:58	5:13	13	4:08	82	5:59	9.75	49:08	5:02	14	11:38	80	26:22