



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Rasmussen, Ole Steen

□□: Kolding

□□: 295

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 49:31

□□: 11.81 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 150)

□□□□□/□: 80 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 15(of 23)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:21	4:43	13	3:35	79	5:08	3.25	15:21	4:43	10	0:37	57	5:08
□□ 2	3.25	17:05	5:15	16	4:11	81	5:53	6.50	32:26	4:59	10	0:40	80	11:01
□□□ □□	3.25	17:05	5:15	15	4:15	84	6:06	9.75	49:31	5:04	15	12:01	82	26:45