



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

## Steenblock, Uwe

□□: Bochum

□□: 255

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 50:06

□□: 11.68 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 150)

□□□□□/□: 82 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 14(of 24)

□□□□□□□: 37:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:56	4:54	15	4:47	85	5:43	3.25	15:56	4:54	12	0:36	82	5:43
□□ 2	3.25	17:05	5:15	14	4:05	81	5:53	6.50	33:01	5:04	11	2:19	82	11:36
□□□ □□	3.25	17:05	5:15	15	5:28	84	6:06	9.75	50:06	5:08	15	27:20	85	27:20