



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Guhl, Ingmar

□□: Philippsthal

□□: 243

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 50:24

□□: 11.61 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 150)

□□□□□/□: 83 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 15(of 24)

□□□□□□□: 37:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:51	5:11	18	5:42	103	6:38	3.25	16:51	5:11	11	1:31	83	6:38
□□ 2	3.25	17:24	5:21	16	4:24	86	6:12	6.50	34:15	5:16	10	3:33	83	12:50
□□□ □□	3.25	16:09	4:58	13	4:32	64	5:10	9.75	50:24	5:10	16	27:38	86	27:38