



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Dudek, Harald

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 163

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 50:29

□□: 11.59 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 150)

□□□□□/□: 84 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 36:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:23	5:02	6	4:29	89	6:10	3.25	16:23	5:02	5	4:29	84	6:10
□□ 2	3.25	17:09	5:16	5	4:21	83	5:57	6.50	33:32	5:09	5	8:50	81	12:07
□□□ □□	3.25	16:57	5:12	5	4:54	81	5:58	9.75	50:29	5:10	5	13:44	87	27:43