



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Rohleder, Alexander

□□: Haunetal

□□: 269

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 50:55

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 150)

□□□□□/□: 87 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 34:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:36	5:06	11	5:27	99	6:23	3.25	16:36	5:06	9	5:27	87	6:23
□□ 2	3.25	17:26	5:21	9	5:52	87	6:14	6.50	34:02	5:14	9	11:19	87	12:37
□□□ □□	3.25	16:53	5:11	9	5:29	79	5:54	9.75	50:55	5:13	10	16:48	90	28:09