



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Kirchner, Henning

□□: RTV Haselgrund e.V.

□□: 223

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 51:22

□□: 10.51 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 150)

□□□□□/□: 89 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 14(of 18)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	16:54	5:11	17	5:12	107	6:41	3.25	16:54	5:11	6	1:33	89	6:41	
□□ 2	3.25	17:38	5:25	15	4:55	90	6:26	6.50	34:32	5:18	6	3:36	89	13:07	
□□□ □□	3.25	16:50	5:10	14	4:23	77	5:51	9.75	51:22	5:16	15	13:51	92	28:36	