



# 4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Kirchner, Henning

□□: RTV Haselgrund e.V.

□□: 223

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 51:22

□□: 11.39 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