



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Esche, Sonja

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 190

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 51:30

□□: 11.36 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 150)

□□□□□/□: 6 (of 22)

□□□□□□: 40:02

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 46:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:23	5:02	2	1:51	5	4:00	3.25	16:23	5:02	2	1:51	18	
□□ 2	3.25	17:46	5:28	2	1:48	7	4:08	6.50	34:09	5:15	2	3:39	18	
□□□ □□	3.25	17:21	5:20	2	0:53	7	3:20	9.75	51:30	5:16	2	4:32	6	11:28