



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Tonn, Frieder

□□: Vacha

□□: 272

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 51:39

□□: 11.33 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 150)

□□□□□/□: 91 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 34:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:02	4:37	8	3:53	69	4:49	3.25	15:02	4:37	10	3:53	91	4:49
□□ 2	3.25	18:02	5:32	11	6:28	100	6:50	6.50	33:04	5:05	10	10:21	91	11:39
□□□ □□	3.25	18:35	5:43	12	7:11	104	7:36	9.75	51:39	5:17	11	17:32	94	28:53