

4. Merkerser Kristallmarathon 4. Merkers / 28.02.2010



Weigert, Dirk

□□: Wolfsburg

□□: 136

□□: 9.75 km 10 km Lauf

Männer M30

□□□: 51:39

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:18 min/km

______ 98 (of 150)

____/_: 92 (of 128)

[][][]: 32:24

□□□□: 15(of 18)

_____: **37:31**

| ППП | ПП | ППП | ППП | ППП | ПП | ПП | ПП | ПП | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|--|

	km		min/km	-	-			km		min/km	-	-		
<u> </u>	3.25	15:02	4:37	12	3:20	69	4:49	3.25	15:02	4:37	5		91	4:49
<u> </u>	3.25	18:02	5:32	17	5:19	100	6:50	6.50	33:04	5:05	5	2:08	91	11:39
	3.25	18:35	5:43	16	6:08	104	7:36	9.75	51:39	5:17	16	14:08	94	28:53