



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Vogel, Maik

□□: Velpfer SV

□□: 273

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 51:52

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 150)

□□□□□/□: 93 (of 128)

□□□□□□: 32:24

□□□□□: 11(of 15)

□□□□□□□: 34:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:18	5:19	13	6:09	110	7:05	3.25	17:18	5:19	11	6:09	93	7:05
□□ 2	3.25	17:42	5:26	10	6:08	92	6:30	6.50	35:00	5:23	11	12:17	93	13:35
□□□ □□	3.25	16:52	5:11	8	5:28	78	5:53	9.75	51:52	5:19	12	17:45	96	29:06