



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

Ruppel, Jörg

□□: SC Neuenstein

□□: 445

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 50:14

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 207)

□□□□□/□: 96 (of 156)

□□□□□□: 32:53

□□□□□: 24(of 34)

□□□□□□□: 38:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	19:38	6:02	33	7:23	137	9:03	3.25	19:38	6:02	7	2:45	96	9:03
□□ 2	3.25	15:33	4:47	11	2:24	54	4:32	6.50	35:11	5:24	7	0:07	96	13:35
□□□ □□	3.25	15:03	4:37	11	2:03	44	3:46	9.75	50:14	5:09	24	11:34	97	18:38