



# 5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

**PASTOMSKI, Ralf**

□□: Viba-Anschütz-Team

□□: 326

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 50:22

□□: 10.72 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 207)

□□□□□/□: 99 (of 156)

□□□□□□: 32:53

□□□□□: 25(of 34)

□□□□□□□: 38:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.25     | 16:52    | 5:11         | 23      | 4:37    | 99      | 6:17    | 3.25 | 16:52     | 5:11      | 8             | -       | -       | 98      | 6:17    |
| □□ 2   | 3.25     | 17:05    | 5:15         | 25      | 3:56    | 96      | 6:04    | 6.50 | 33:57     | 5:13      | 8             | -       | -       | 86      | 12:21   |
| □□□ □□ | 3.25     | 16:25    | 5:03         | 22      | 3:25    | 86      | 5:08    | 9.75 | 50:22     | 5:09      | 25            | 11:42   | 99      | 18:46   |         |