



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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	