



# 5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

**GRUNDKE, Gisbert**

□□: IMAS

□□: 304

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 54:15

□□: 9.95 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 207)

□□□□□/□: 116 (of 156)

□□□□□□: 32:53

□□□□□: 29(of 34)

□□□□□□□: 38:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□  | □□   | □□□  | □□□   | □□□    | □□ | □□    | □□  | □□    |
|--------|------|-------|--------|----|------|-----|------|------|-------|--------|----|-------|-----|-------|
|        | km   | □□    | min/km | -  | -    | □   | □    | km   | □□    | min/km | -  | -     | □   | □     |
| □□ 1   | 3.25 | 17:00 | 5:13   | 28 | 4:45 | 106 | 6:25 | 3.25 | 17:00 | 5:13   | 12 | 0:07  | 116 | 6:25  |
| □□ 2   | 3.25 | 18:33 | 5:42   | 30 | 5:24 | 118 | 7:32 | 6.50 | 35:33 | 5:28   | 12 | 0:29  | 116 | 13:57 |
| □□□ □□ | 3.25 | 18:42 | 5:45   | 27 | 5:42 | 122 | 7:25 | 9.75 | 54:15 | 5:33   | 29 | 15:35 | 117 | 22:39 |