



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