



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

HÖLZEL, Siegfried

□□: Vorwärts Mörfelden

□□: 375

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M70

□□□: 1:11:15

□□: 7.58 km/h

□□□□: 7:19 min/km

□□□□□/□□□: 195 (of 207)

□□□□□/□: 151 (of 156)

□□□□□□: 32:53

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 43:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	24:16	7:28	3	10:28	154	13:41	3.25	24:16	7:28	3	10:28	151	13:41
□□ 2	3.25	23:48	7:19	3	9:12	150	12:47	6.50	48:04	7:23	3	19:40	151	26:28
□□□ □□	3.25	23:11	7:08	3	8:22	147	11:54	9.75	1:11:15	7:18	3	28:02	152	39:39