



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

ADOLF, Uwe

□□: Hettstedter SV Blau Weiß e.V.

□□: 302

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 41:19

□□: 14.16 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 207)

□□□□□/□: 23 (of 156)

□□□□□□: 32:53

□□□□□: 6(of 34)

□□□□□□□: 38:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:36	4:11	5	1:21	25	3:01	3.25	13:36	4:11	23	-	24	3:01
□□ 2	3.25	13:48	4:14	4	0:39	19	2:47	6.50	27:24	4:12	23	-	24	5:48
□□□ □□	3.25	13:55	4:16	7	0:55	25	2:38	9.75	41:19	4:14	6	2:39	24	9:43