



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

FÖRSTER, Thomas

□□: Förster Thomas

□□: 338

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 44:55

□□: 13.02 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 207)

□□□□□/□: 45 (of 156)

□□□□□□: 32:53

□□□□□: 4(of 21)

□□□□□□□: 41:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:14	4:22	4	1:14	41	3:39	3.25	14:14	4:22	19			45	3:39
□□ 2	3.25	15:32	4:46	7	1:38	53	4:31	6.50	29:46	4:34	19			45	8:10
□□□ □□	3.25	15:09	4:39	5	1:05	48	3:52	9.75	44:55	4:36	4	3:47		46	13:19