



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

NESKE, Raimund

□□: Sportteam Steinbach

□□: 347

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 47:44

□□: 12.26 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 207)

□□□□□/□: 76 (of 156)

□□□□□□: 32:53

□□□□□: 12(of 21)

□□□□□□□: 41:08

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------|------|-------|--------|----|------|----|------|------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 3.25 | 15:26 | 4:44 | 11 | 2:26 | 70 | 4:51 | 3.25 | 15:26 | 4:44 | 11 | 0:25 | 76 | 4:51 |
| □□ 2 | 3.25 | 16:05 | 4:56 | 12 | 2:11 | 72 | 5:04 | 6.50 | 31:31 | 4:50 | 11 | 0:44 | 76 | 9:55 |
| □□□ □□ | 3.25 | 16:13 | 4:59 | 12 | 2:09 | 76 | 4:56 | 9.75 | 47:44 | 4:53 | 12 | 6:36 | 77 | 16:08 |