



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

SIEGMUND, Roland

□□: TV Igstadt

□□: 323

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 47:55

□□: 12.21 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 207)

□□□□□/□: 77 (of 156)

□□□□□□: 32:53

□□□□□: 18(of 34)

□□□□□□□: 38:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:47	4:51	19	3:32	79	5:12	3.25	15:47	4:51	10	-	77	5:12
□□ 2	3.25	16:01	4:55	15	2:52	67	5:00	6.50	31:48	4:53	10	-	77	10:12
□□□ □□	3.25	16:07	4:57	17	3:07	70	4:50	9.75	47:55	4:54	18	9:15	78	16:19