



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

HILTENKAMP, Markus

□□: TV Igstadt

□□: 267

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 49:35

□□: 11.80 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 207)

□□□□□/□: 87 (of 156)

□□□□□□: 32:53

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 39:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:48	4:51	9	3:18	80	5:13	3.25	15:48	4:51	10	3:18	60	5:13
□□ 2	3.25	16:22	5:02	9	2:49	83	5:21	6.50	32:10	4:56	10	6:07	87	10:34
□□□ □□	3.25	17:25	5:21	10	3:58	102	6:08	9.75	49:35	5:05	10	10:05	88	17:59