



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Hellenkamp, Norbert

□□□: 52:42

□□: Mainz

□□: 11.10 km/h

□□: 441

□□□□: 5:25 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 123 (of 224)

10 km Lauf

□□□□□/□: 106 (of 166)

□□□□□□: 33:28

□□□□:

□□□□□: 4(of 8)

Männer M55

□□□□□□□: 40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:34	5:05	4	3:28	98	5:26	3.25	16:34	5:05	4	3:28	103	5:26
□□ 2	3.25	17:48	5:28	4	4:00	105	6:30	6.50	34:22	5:17	4	7:28	103	11:56
□□□ □□	3.25	18:20	5:38	4	4:31	120	7:18	9.75	52:42	5:24	4	11:59	106	19:14