



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Lambeck, Robert

□□: BSG EDEKA Minden-Hannover e.V.

□□: 326

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 54:55

□□: 9.83 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□□: 148 (of 224)

□□□□□/□: 123 (of 166)

□□□□□□: 33:28

□□□□□: 18(of 19)

□□□□□□□: 37:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:10	5:16	16	5:09	111	6:02	3.25	17:10	5:16	3	2:44	120	6:02
□□ 2	3.25	19:42	6:03	19	7:12	147	8:24	6.50	36:52	5:40	3	6:45	120	14:26
□□□ □□	3.25	18:03	5:33	18	5:30	115	7:01	9.75	54:55	5:37	18	17:51	123	21:27