



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Heiderich, Ronald

□□: Bosch Eisenach

□□: 540

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 55:39

□□: 9.70 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□□: 156 (of 224)

□□□□□/□: 131 (of 166)

□□□□□□: 33:28

□□□□□: 29(of 38)

□□□□□□□: 38:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	18:09	5:35	28	5:32	125	7:01	3.25	18:09	5:35	9	0:24	129	7:01
□□ 2	3.25	18:53	5:48	28	5:50	134	7:35	6.50	37:02	5:41	9		129	14:36
□□□ □□	3.25	18:37	5:43	27	5:36	131	7:35	9.75	55:39	5:42	29	16:43	131	22:11