



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Sthamer, Heiko

□□: Alpenverein Suhl

□□: 394

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 46:15

□□: 11.68 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 224)

□□□□□/□: 42 (of 166)

□□□□□□: 33:28

□□□□□: 10(of 38)

□□□□□□□: 38:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:41	4:49	15	3:04	71	4:33	3.25	15:41	4:49	29	-	42	4:33
□□ 2	3.25	15:22	4:43	9	2:19	38	4:04	6.50	31:03	4:46	29	-	42	8:37
□□□ □□	3.25	15:12	4:40	9	2:11	36	4:10	9.75	46:15	4:44	10	7:19	42	12:47