



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Siegmund, Roland

□□: TV Igstadt

□□: 418

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 48:05

□□: 11.23 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 224)

□□□□□/□: 69 (of 166)

□□□□□□: 33:28

□□□□□: 16(of 38)

□□□□□□□: 38:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 16:06 | 4:57 | 19 | 3:29 | 89 | 4:58 | 3.25 | 16:06 | 4:57 | 34 | - | 66 | 4:58 |
| □□ 2 | 3.25 | 16:19 | 5:01 | 17 | 3:16 | 70 | 5:01 | 6.50 | 32:25 | 4:59 | 34 | - | 69 | 9:59 |
| □□□ □□ | 3.25 | 15:40 | 4:49 | 13 | 2:39 | 50 | 4:38 | 9.75 | 48:05 | 4:55 | 16 | 9:09 | 69 | 14:37 |