



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	-	-	□	□	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