



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Esche, Karsten

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 400

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 48:26

□□: 11.15 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 224)

□□□□□/□: 72 (of 166)

□□□□□□: 33:28

□□□□□: 17(of 38)

□□□□□□□: 38:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□	
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□	
□□ 1	3.25	14:48	4:33	10	2:11	44	3:40	3.25	14:48	4:33	36	-	-	72	3:40
□□ 2	3.25	16:41	5:08	19	3:38	81	5:23	6.50	31:29	4:50	36	-	-	72	9:03
□□□ □□	3.25	16:57	5:12	21	3:56	90	5:55	9.75	48:26	4:58	17	9:30	72	14:58	