

7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers 7. Kristaiiiiiai atrioi Merkers / 16.02.2013



Gohlke, Roland

□□: 2 Raben □□: 303

□□: 9.75 km 10 km Lauf

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 58:30

□□: 9.23 km/h

□□□□: 6:00 min/km

_____: 100 (of 149)

______: 80 (of 105)

_____: 32:58

____: 7(of 11)

_____: **39:28**

km		min/km	-	-			km	n	nin/km	-	-		

	km		min/km	-	-			km		min/km	-	-		
1	3.25	19:42	6:03	10	6:54	96	9:27	3.25	19:42	6:03	7	6:54	81	9:27
<u> </u>	3.25	19:53	6:07	7	6:29	81	8:06	6.50	39:35	6:05	7	13:23	79	14:50
	3.25	18:55	5:49	6	5:39	68	10:42	9.75	58:30	6:00	7	19:02	81	25:32