



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Gohlke, Roland

□□□: 58:30

□□: 2 Raben

□□: 9.23 km/h

□□: 303

□□□□: 6:00 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 100 (of 149)

10 km Lauf

□□□□□/□: 80 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 7(of 11)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 39:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	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
□□ 2	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