



# 7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Diesing, Kai

□□: Emmerthal

□□: 437

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:00:20

□□: 9.70 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 114 (of 149)

□□□□□/□: 89 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 36:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:28	5:40	11	6:31	82	8:13	3.25	18:28	5:40	12	6:31	89	8:13
□□ 2	3.25	20:44	6:22	12	8:24	90	8:57	6.50	39:12	6:01	12	14:55	87	14:27
□□□ □□	3.25	21:08	6:30	12	8:37	92	12:55	9.75	1:00:20	6:11	12	23:32	90	27:22