



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Rückert, Jens

□□: Arnstadt

□□: 453

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:37

□□: 11.58 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 149)

□□□□□/□: 26 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 39:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:17	4:42	2	2:29	27	5:02	3.25	15:17	4:42	2	2:29	20	5:02
□□ 2	3.25	15:19	4:42	2	1:55	22	3:32	6.50	30:36	4:42	2	4:24	26	5:51
□□□ □□	3.25	16:01	4:55	2	2:45	29	7:48	9.75	46:37	4:46	2	7:09	27	13:39