



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Fasold, Frank

□□□: 49:13

□□: WJ Stade

□□: 11.89 km/h

□□: 430

□□□□: 5:03 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 40 (of 149)

10 km Lauf

□□□□□/□: 38 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 10(of 24)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	16:03	4:56	11	5:48	49	5:48	3.25	16:03	4:56	15	-	40	5:48
□□ 2	3.25	16:22	5:02	10	2:36	35	4:35	6.50	32:25	4:59	15	-	38	7:40
□□□ □□	3.25	16:48	5:10	13	8:35	43	8:35	9.75	49:13	5:02	11	16:15	39	16:15