



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Friedrich, Maik

□□□: 49:24

□□: Rennsteigbezwinger

□□: 10.93 km/h

□□: 366

□□□□: 5:04 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 41 (of 149)

10 km Lauf

□□□□□/□: 39 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 5(of 11)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 45:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	15:56	4:54	5	2:14	46	5:41	3.25	15:56	4:54	6			41	5:41
□□ 2	3.25	16:35	5:06	5	1:29	40	4:48	6.50	32:31	5:00	5	2:31	39	7:46	
□□□ □□	3.25	16:53	5:11	5	1:40	44	8:40	9.75	49:24	5:03	5	4:11	40	16:26	