



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Deußen, Hans

□□: Wabern

□□: 451

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:35

□□: 9.89 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□□: 74 (of 149)

□□□□□/□: 62 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 39:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:18	5:19	5	4:30	66	7:03	3.25	17:18	5:19	5	4:30	64	7:03
□□ 2	3.25	18:38	5:44	5	5:14	64	6:51	6.50	35:56	5:31	5	9:44	62	11:11
□□□ □□	3.25	18:39	5:44	5	5:23	65	10:26	9.75	54:35	5:35	5	15:07	63	21:37