



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Steffan, Torsten

□□: SV 1916 Beuna

□□: 379

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 55:06

□□: 9.80 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 149)

□□□□□/□: 68 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 14(of 18)

□□□□□□□: 39:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	18:23	5:39	15	5:36	79	8:08	3.25	18:23	5:39	6	1:36	69	8:08
□□ 2	3.25	18:25	5:40	13	5:00	62	6:38	6.50	36:48	5:39	6	2:30	67	12:03
□□□ □□	3.25	18:18	5:37	13	5:00	60	10:05	9.75	55:06	5:39	14	15:36	69	22:08