



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

□□□□

Rübsam, Klaus-Dieter

□□□: 56:31

□□: Unterbreizbach

□□: 10.35 km/h

□□: 458

□□□□: 5:48 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 89 (of 149)

10 km Lauf

□□□□□/□: 74 (of 105)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 16(of 18)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 39:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:36	5:24	13	4:49	68	7:21	3.25	17:36	5:24	4	0:49	74	7:21
□□ 2	3.25	19:00	5:50	16	5:35	69	7:13	6.50	36:36	5:37	4	2:18	72	11:51
□□□ □□	3.25	19:55	6:07	16	6:37	80	11:42	9.75	56:31	5:47	16	17:01	75	23:33