



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Siegmond, Henning

□□□: 57:17

□□: Durst wird durch Bier erst schön!

□□: 9.43 km/h

□□: 1157

□□□□: 5:53 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 99 (of 163)

10 km Lauf

□□□□□/□: 81 (of 115)

□□□□□□: 34:41

□□□□:

□□□□□: 15(of 27)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 40:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:37	5:25	13	4:40	72	6:25	3.25	17:37	5:25	14	2:44	81	6:25
□□ 2	3.25	20:09	6:11	18	6:16	88	8:26	6.50	37:46	5:48	12	7:36	81	14:46
□□□ □□	3.25	19:31	6:00	15	5:37	80	8:07	9.75	57:17	5:52	15	16:33	81	22:36