



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Diesing, Kai

□□: LG Grohnde

□□: 1026

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:01:06

□□: 8.84 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 163)

□□□□□/□: 96 (of 115)

□□□□□□: 34:41

□□□□□: 14(of 15)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	19:34	6:01	14	5:55	97	8:22	3.25	19:34	6:01	14	5:55	94	8:22
□□ 2	3.25	21:06	6:29	14	6:36	96	9:23	6.50	40:40	6:15	14	12:29	94	17:40
□□□ □□	3.25	20:26	6:17	12	6:06	91	9:02	9.75	1:01:06	6:15	14	18:35	96	26:25