



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Redbrake, Ulrich

□□: TV Friesen Telgte

□□: 1135

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:10:25

□□: 8.31 km/h

□□□□: 7:13 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 163)

□□□□□/□: 111 (of 115)

□□□□□□: 34:41

□□□□□: 19(of 19)

□□□□□□□: 39:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	23:44	7:18	19	11:18	112	12:32	3.25	23:44	7:18	2	8:57	111	12:32
□□ 2	3.25	23:35	7:15	19	10:13	109	11:52	6.50	47:19	7:16	2	15:26	111	24:19
□□□ □□	3.25	23:06	7:06	19	9:53	108	11:42	9.75	1:10:25	7:13	19	31:20	111	35:44