



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Best, Stefan

□□: team-naunheim.de

□□: 1006

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:12

□□: 11.95 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 163)

□□□□□/□: 22 (of 115)

□□□□□□: 34:41

□□□□□: 4(of 19)

□□□□□□□: 39:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:36	4:29	4	2:10	21	3:24	3.25	14:36	4:29	17			22	3:24
□□ 2	3.25	15:15	4:41	4	1:53	22	3:32	6.50	29:51	4:35	17			22	6:51
□□□ □□	3.25	15:21	4:43	4	2:08	22	3:57	9.75	45:12	4:38	4	6:07		22	10:31