



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Spangenberg, Marc

□□: Bad Hersfeld

□□: 1161

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 47:14

□□: 12.39 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 163)

□□□□□/□: 24 (of 115)

□□□□□□: 34:41

□□□□□: 5(of 27)

□□□□□□□: 40:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	13:49	4:15	2	0:52	14	2:37	3.25	13:49	4:15	22			38	2:37
□□ 2	3.25	15:55	4:53	6	2:02	25	4:12	6.50	29:44	4:34	22			38	6:44
□□□ □□	3.25	17:30	5:23	10	3:36	46	6:06	9.75	47:14	4:50	5	6:30		24	12:33