



# 8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

**Birkholz, Siegfried**

□□□: 50:14

□□: Kaufungen

□□: 10.75 km/h

□□: 1008

□□□□: 5:09 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 47 (of 163)

10 km Lauf

□□□□□/□: 43 (of 115)

□□□□□□: 34:41

□□□□:

□□□□□: 3(of 8)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 48:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:05	5:15	5	2:02	66	5:53	3.25	17:05	5:15	3	2:02	42	5:53
□□ 2	3.25	16:45	5:09	3	0:14	41	5:02	6.50	33:50	5:12	3	2:16	42	10:50
□□□ □□	3.25	16:24	5:02	1	-	33	5:00	9.75	50:14	5:09	3	1:56	43	15:33