



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Wilken, Helge

□□: LG Ostfriesland

□□: 1068

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:03:02

□□: 8.57 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 284 (of 326)

□□□□□/□: 114 (of 246)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 20(of 46)

□□□□□□□: 39:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	20:07	6:11	41	7:55	233	9:04	3.25	20:07	6:11	41	7:55	233	9:04
□□ 2	3.25	21:23	6:34	35	8:01	223	9:46	6.50	41:30	6:23	39	15:56	227	18:49
□□□ □□	3.25	21:32	6:37	41	7:47	227	10:03	9.75	1:03:02	6:27	39	23:43	227	28:50