



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Rückert, Jens

□□: Arnstadt

□□: 1055

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:30

□□: 11.87 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 326)

□□□□□/□: 37 (of 246)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 9(of 42)

□□□□□□□: 38:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:11	4:40	19	3:09	97	4:08	3.25	15:11	4:40	19	3:09	97	4:08
□□ 2	3.25	14:56	4:35	11	1:47	49	3:19	6.50	30:07	4:38	17	4:56	77	7:26
□□□ □□	3.25	15:23	4:44	13	2:14	61	3:54	9.75	45:30	4:40	17	7:10	73	11:18