



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Nölken, Bernward

□□: Non-Stop-Ultra

□□: 1108

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 49:59

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 132 (of 326)

□□□□□/□: 60 (of 246)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 43:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	15:33	4:47	3	1:27	113	4:30	3.25	15:33	4:47	3	1:27	113	4:30
□□ 2	3.25	16:57	5:12	3	2:18	121	5:20	6.50	32:30	5:00	3	3:45	113	9:49
□□□ □□	3.25	17:29	5:22	5	2:38	135	6:00	9.75	49:59	5:07	3	6:23	119	15:47