



# 9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Frin, Rüdiger

□□: DJK Brakel

□□: 1075

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 53:43

□□: 10.05 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 187 (of 326)

□□□□□/□: 84 (of 246)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 13(of 46)

□□□□□□□: 39:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.25     | 15:47    | 4:51         | 19      | 3:35    | 121     | 4:44    | 3.25 | 15:47     | 4:51          | 19      | 3:35    | 121     | 4:44    |
| □□ 2   | 3.25     | 17:30    | 5:23         | 25      | 4:08    | 141     | 5:53    | 6.50 | 33:17     | 5:07          | 25      | 7:43    | 133     | 10:36   |
| □□□ □□ | 3.25     | 20:26    | 6:17         | 33      | 6:41    | 209     | 8:57    | 9.75 | 53:43     | 5:30          | 25      | 14:24   | 167     | 19:31   |