



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

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 187 (of 326)

□□□□□/□: 84 (of 246)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 13(of 46)

□□□□□□□: 39:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 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