



9. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 22.02.2015

□□□□

Lange, Lukas

□□: Rheinsberg

□□: 1042

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:34

□□: 10.08 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 181 (of 326)

□□□□□/□: 82 (of 246)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 6(of 18)

□□□□□□□: 38:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:12	5:17	11	5:16	169	6:09	3.25	17:12	5:17	11	5:16	169	6:09
□□ 2	3.25	18:38	5:44	13	5:23	173	7:01	6.50	35:50	5:30	13	10:39	171	13:09
□□□ □□	3.25	17:44	5:27	11	4:49	149	6:15	9.75	53:34	5:29	11	15:06	163	19:22