



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

denzer, monika

□□□: 1:02:04

□□: 189

□□: 8.70 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 138 (of 150)

10 km Lauf

□□□□□/□: 18 (of 22)

□□□□□□: 40:02

□□□□:

□□□□□: 6(of 8)

Frauen W45

□□□□□□□: 46:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	20:28	6:17	6	5:56	19	8:05	3.25	20:28	6:17	6	5:56	6	2:08
□□ 2	3.25	20:39	6:21	6	4:41	18	7:01	6.50	41:07	6:19	6	10:37	6	3:45
□□□ □□	3.25	20:57	6:26	6	4:29	17	6:56	9.75	1:02:04	6:21	6	15:06	18	22:02