



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

□□□□

Brückner, Heike

□□: Stadtlengsfeld

□□: 188

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 1:08:42

□□: 8.52 km/h

□□□□: 7:03 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 150)

□□□□□/□: 21 (of 22)

□□□□□□: 40:02

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 46:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	21:06	6:29	7	6:34	21	8:43	3.25	21:06	6:29	7	6:34	3	2:46
□□ 2	3.25	23:55	7:21	7	7:57	21	10:17	6.50	45:01	6:55	7	14:31	3	7:39
□□□ □□	3.25	23:41	7:17	7	7:13	20	9:40	9.75	1:08:42	7:02	7	21:44	21	28:40