



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

HOLTKAMP, Ulrike

□□□: 53:41

□□: TV Eiche 02 Bad Honnef

□□: 10.06 km/h

□□: 410

□□□□: 5:31 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 131 (of 207)

10 km Lauf

□□□□□/□: 18 (of 51)

□□□□□□: 44:56

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

Frauen W40

□□□□□□□: 51:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:16	5:18	2	0:04	18	2:08	3.25	17:16	5:18	2	0:04	43	
□□ 2	3.25	18:13	5:36	2	1:14	16	3:15	6.50	35:29	5:27	2	1:18	43	
□□□ □□	3.25	18:12	5:35	2	1:01	19	3:22	9.75	53:41	5:30	2	2:19	19	23:57