



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

PAULISCHKIES, Friederike

□□□: 59:02

□□: Bochum

□□: 9.15 km/h

□□: 412

□□□□: 6:03 min/km

□□: 9.75 km

□□□□□/□□□: 172 (of 207)

10 km Lauf

□□□□□/□: 35 (of 51)

□□□□□□: 44:56

□□□□:

□□□□□: 4(of 4)

Frauen W40

□□□□□□□: 51:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	20:20	6:15	4	3:08	41	5:12	3.25	20:20	6:15	4	3:08	10	0:11
□□ 2	3.25	19:32	6:00	4	2:33	32	4:34	6.50	39:52	6:08	4	5:41	10	
□□□ □□	3.25	19:10	5:53	4	1:59	32	4:20	9.75	59:02	6:03	4	7:40	36	29:18