



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

PAULISCHKIES, Friederike

□□□: 59:02

□□: Bochum

□□: 9.91 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 |