



5. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers

Merkers / 20.02.2011

□□□□

STEPHAN, Nadja

□□: Köln

□□: 406

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Frauen W35

□□□: 1:00:58

□□: 8.86 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□□□□/□□□: 175 (of 207)

□□□□□/□: 37 (of 51)

□□□□□□: 44:56

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 48:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	18:59	5:50	5	3:45	32	3:51	3.25	18:59	5:50	5	3:45	4	
□□ 2	3.25	20:16	6:14	5	3:40	36	5:18	6.50	39:15	6:02	5	7:25	12	
□□□ □□	3.25	21:43	6:40	5	5:10	40	6:53	9.75	1:00:58	6:15	5	12:00	38	31:14