



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Holtkamp, Ulrike

□□: TV Eiche Bad Honnef

□□: 501

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 55:58

□□: 9.65 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□□: 160 (of 224)

□□□□□/□: 26 (of 58)

□□□□□□: 44:26

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 47:00

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------|------|-------|--------|----|------|----|------|------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 3.25 | 17:13 | 5:17 | 3 | 1:19 | 21 | 2:59 | 3.25 | 17:13 | 5:17 | 8 | 1:19 | 6 | |
| □□ 2 | 3.25 | 19:16 | 5:55 | 7 | 3:32 | 31 | 4:27 | 6.50 | 36:29 | 5:36 | 8 | 4:51 | 6 | |
| □□□ □□ | 3.25 | 19:29 | 5:59 | 6 | 4:07 | 31 | 4:31 | 9.75 | 55:58 | 5:44 | 4 | 8:58 | 27 | 40:12 |