



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