



6. Merkerser KRISTALLMARATHON

Merkers / 26.02.2012

□□□□

Lenzen, Helga

□□: Hennef

□□: 513

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Frauen W50

□□□: 1:11:12

□□: 7.58 km/h

□□□□: 7:18 min/km

□□□□□/□□□□: 218 (of 224)

□□□□□/□: 53 (of 58)

□□□□□□: 44:26

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 50:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	23:52	7:20	10	7:06	54	9:38	3.25	23:52	7:20	9	7:06	25	3:36
□□ 2	3.25	23:27	7:12	9	6:30	51	8:38	6.50	47:19	7:16	9	13:36	25	6:21
□□□ □□	3.25	23:53	7:20	9	7:00	54	8:55	9.75	1:11:12	7:18	9	20:36	54	55:26