



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

□□□□

Lenschow, Sylvia

□□: TV Friesen Telgte

□□: 303

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:58:43

□□: 7.39 km/h

□□□□: 7:52 min/km

□□□□□/□□□: 178 (of 188)

□□□□□/□: 28 (of 32)

□□□□□□: 1:46:31

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 2:00:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	24:07	7:25	4	8:42	28	10:14	3.25	24:07	7:25	4	8:41	3	5:59	
□□ 2	3.25	24:16	7:28	4	7:21	31	9:30	6.50	48:23	7:26	4	15:53	2	11:44	
□□ 3	3.25	24:37	7:34	4	7:26	30	9:33	9.75	1:13:00	7:29	4	22:52	2	18:04	
□□ 4	3.25	26:00	8:00	4	8:30	28	10:22	13.00	1:39:00	7:36	4	31:15	3	27:17	
□□ 5	3.25	26:41	8:12	4	9:04	30	10:58	16.25	2:05:41	7:44	4	40:18	2	33:58	
□□ 6	3.25	26:50	8:15	4	8:53	28	10:57	19.50	2:32:31	7:49	4	49:11	3	40:22	
□□□ □□	3.25	26:12	8:03	4	8:40	26	11:05	22.75	2:58:43	7:51	4	57:51	28	1:12:12	