



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Holtkamp, Ulrike

□□: TV Königswinter

□□: 69

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 57:13

□□: 10.22 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 181)

□□□□□/□: 23 (of 59)

□□□□□□: 39:58

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 47:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:46	5:28	4	2:23	19	4:33	3.25	17:46	5:28	4	2:23	19	4:33
□□ 2	3.25	19:33	6:00	5	3:47	27	6:12	6.50	37:19	5:44	5	6:10	22	10:45
□□□ □□	3.25	19:54	6:07	5	3:56	28	6:30	9.75	57:13	5:52	5	9:58	23	17:15