



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Zitzmann, Heike

□□: Dresden

□□: 215

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:09:04

□□: 7.82 km/h

□□□□: 7:05 min/km

□□□□□/□□□: 169 (of 181)

□□□□□/□: 53 (of 59)

□□□□□□: 39:58

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 50:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	22:39	6:58	9	6:33	55	9:26	3.25	22:39	6:58	9	6:33	55	9:26	
□□ 2	3.25	23:16	7:09	8	6:17	52	9:55	6.50	45:55	7:03	9	12:36	54	19:21	
□□□ □□	3.25	23:09	7:07	6	5:55	49	9:45	9.75	1:09:04	7:05	8	18:23	53	29:06	