



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

□□□□

Birkholz, Heike

□□: Moringen

□□: 9

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:13:47

□□: 7.32 km/h

□□□□: 7:34 min/km

□□□□□/□□□: 175 (of 181)

□□□□□/□: 57 (of 59)

□□□□□□: 39:58

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 50:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	22:56	7:03	10	6:50	57	9:43	3.25	22:56	7:03	10	6:50	57	9:43
□□ 2	3.25	25:06	7:43	10	8:07	56	11:45	6.50	48:02	7:23	10	14:43	57	21:28
□□□ □□	3.25	25:45	7:55	10	8:31	57	12:21	9.75	1:13:47	7:34	10	23:06	57	33:49