



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

MANTHEY, Nadine

□□: Gelsenkirchen

□□: 497

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:02:50

□□: 8.59 km/h

□□□□: 6:26 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 166)

□□□□□/□: 42 (of 72)

□□□□□□: 42:41

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 42:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	21:27	6:35	6	7:50	54	7:50	3.25	21:27	6:35	6	7:50	54	7:50
□□ 2	3.25	21:04	6:28	5	6:34	43	6:34	6.50	42:31	6:32	6	14:24	48	14:24
□□□ □□	3.25	20:19	6:15	5	5:45	36	5:45	9.75	1:02:50	6:26	5	20:09	42	20:09