



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

DIEHL, Sandra

□□: Schaafheim

□□: 416

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:35:10

□□: 5.67 km/h

□□□□: 9:46 min/km

□□□□□/□□□: 164 (of 166)

□□□□□/□: 71 (of 72)

□□□□□□: 42:41

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 45:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 29:06 | 8:57 | 10 | 14:43 | 69 | 15:29 | 3.25 | 29:06 | 8:57 | 10 | 14:43 | 69 | 15:29 |
| □□ 2 | 3.25 | 34:00 | 10:27 | 10 | 18:49 | 71 | 19:30 | 6.50 | 1:03:06 | 9:42 | 10 | 33:32 | 71 | 34:59 |
| □□□ □□ | 3.25 | 32:04 | 9:52 | 10 | 16:33 | 70 | 17:30 | 9.75 | 1:35:10 | 9:45 | 10 | 50:05 | 71 | 52:29 |