



# 11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

**SEITZ-ADAM, Carmen**

□□: Wehrshausen

□□: 548

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:05

□□: 11.98 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 166)

□□□□□/□: 2 (of 72)

□□□□□□: 42:41

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 45:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	14:23	4:25	1	-	3	0:46	3.25	14:23	4:25	1	-	3	0:46
□□ 2	3.25	15:11	4:40	1	-	2	0:41	6.50	29:34	4:32	1	-	2	1:27
□□□ □□	3.25	15:31	4:46	1	-	2	0:57	9.75	45:05	4:37	1	-	2	2:24