



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

□□□□

HOLTKAMP, Ulrike

□□: TV Königswinter

□□: 465

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 58:24

□□: 9.25 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 166)

□□□□□/□: 25 (of 72)

□□□□□□: 42:41

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 49:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	17:50	5:29	5	1:33	15	4:13	3.25	17:50	5:29	5	1:33	15	4:13
□□ 2	3.25	20:10	6:12	7	3:36	32	5:40	6.50	38:00	5:50	5	5:09	18	9:53
□□□ □□	3.25	20:24	6:16	8	4:15	39	5:50	9.75	58:24	5:59	6	9:24	25	15:43