



12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

HOLTKAMP, Ulrike

□□: TV Königswinter

□□: 86

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:02:30

□□: 8.64 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 164 (of 215)

□□□□□/□: 51 (of 81)

□□□□□□: 41:42

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 57:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	18:24	5:39	1	-	28	5:00	3.25	18:24	5:39	1	-	28	5:00	
□□ 2	3.25	21:22	6:34	4	1:46	52	7:27	6.50	39:46	6:07	3	1:27	42	12:27	
□□□ □□	3.25	22:44	6:59	6	3:41	62	8:21	9.75	1:02:30	6:24	4	5:08	52	43:17	