



# 12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

HEUßMANN, Ines

□□: -

□□: 80

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:08:19

□□: 8.56 km/h

□□□□: 7:01 min/km

□□□□□/□□□: 187 (of 215)

□□□□□/□: 67 (of 81)

□□□□□□: 41:42

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 49:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	21:35	6:38	7	4:17	64	8:11	3.25	21:35	6:38	7	4:17	64	8:11
□□ 2	3.25	23:21	7:11	7	6:54	71	9:26	6.50	44:56	6:54	7	11:11	69	17:37
□□□ □□	3.25	23:23	7:11	6	7:45	66	9:00	9.75	1:08:19	7:00	6	18:56	68	49:06