



# 12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

**RENS, Liesbeth**

□□: JMT Mol

□□: 179

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 52:55

□□: 10.20 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 215)

□□□□□/□: 19 (of 81)

□□□□□□: 41:42

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 44:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.25     | 16:53    | 5:11         | 5       | 2:26    | 20      | 3:29    | 3.25 | 16:53     | 5:11          | 5       | 2:26    | 20      | 3:29    |
| □□ 2   | 3.25     | 17:58    | 5:31         | 4       | 3:03    | 18      | 4:03    | 6.50 | 34:51     | 5:21          | 5       | 5:29    | 20      | 7:32    |
| □□□ □□ | 3.25     | 18:04    | 5:33         | 3       | 2:56    | 18      | 3:41    | 9.75 | 52:55     | 5:25          | 6       | 33:42   | 20      | 33:42   |