



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Spruck, Nicole

□□: Mühlheim

□□: 227

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:00:03

□□: 9.74 km/h

□□□□: 6:10 min/km

□□□□□/□□□: 156 (of 246)

□□□□□/□: 45 (of 98)

□□□□□□: 42:01

□□□□□: 10(of 17)

□□□□□□□: 46:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 19:30 | 6:00 | 10 | 4:41 | 53 | 11:59 | 3.25 | 19:30 | 6:00 | 10 | 4:41 | 53 | 11:59 | |
| □□ 2 | 3.25 | 20:16 | 6:14 | 9 | 4:41 | 45 | 6:15 | 6.50 | 39:46 | 6:07 | 10 | 9:22 | 47 | 12:14 | |
| □□□ □□ | 3.25 | 20:17 | 6:14 | 8 | 4:18 | 43 | 6:12 | 9.75 | 1:00:03 | 6:09 | 10 | 13:27 | 45 | 18:02 | |