



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

□□: 8.99 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