



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Nordemann, Venna

□□: Bippener SC

□□: 164

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:11:55

□□: 8.13 km/h

□□□□: 7:23 min/km

□□□□□/□□□: 218 (of 246)

□□□□□/□: 79 (of 98)

□□□□□□: 42:01

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 58:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------|------|-------|--------|----|------|----|-------|------|---------|--------|----|-------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 3.25 | 21:50 | 6:43 | 3 | 2:22 | 73 | 14:19 | 3.25 | 21:50 | 6:43 | 3 | 2:22 | 73 | 14:19 |
| □□ 2 | 3.25 | 23:57 | 7:22 | 3 | 4:35 | 75 | 9:56 | 6.50 | 45:47 | 7:02 | 3 | 6:57 | 75 | 18:15 |
| □□□ □□ | 3.25 | 26:08 | 8:02 | 5 | 6:02 | 84 | 12:03 | 9.75 | 1:11:55 | 7:22 | 5 | 12:59 | 79 | 29:54 |