



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

**Golek, Miriam**

□□: Lauf Team Unna

□□: 73

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:12:41

□□: 7.43 km/h

□□□□: 7:27 min/km

□□□□□/□□□: 220 (of 246)

□□□□□/□: 81 (of 98)

□□□□□□: 42:01

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 42:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	22:34	6:56	8	9:19	82	15:03	3.25	22:34	6:56	8	9:19	82	15:03
□□ 2	3.25	24:28	7:31	7	10:11	82	10:27	6.50	47:02	7:14	8	19:30	83	19:30
□□□ □□	3.25	25:39	7:53	8	11:10	81	11:34	9.75	1:12:41	7:27	8	30:40	81	30:40