



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Koch, Nadine

□□: FTSV Heckershausen

□□: 124

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 48:13

□□: 12.13 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 246)

□□□□□/□: 8 (of 98)

□□□□□□: 42:01

□□□□□: 1(of 16)

□□□□□□□: 48:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	14:58	4:36	1	-	6	7:27	3.25	14:58	4:36	1	-	6	7:27
□□ 2	3.25	16:26	5:03	1	-	8	2:25	6.50	31:24	4:49	1	-	5	3:52
□□□ □□	3.25	16:49	5:10	3	0:20	13	2:44	9.75	48:13	4:56	1	-	8	6:12