



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Steffi, Frank

□□: Ausdauerschule by bunert

□□: 189

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:04:33

□□: 8.37 km/h

□□□□: 6:37 min/km

□□□□□/□□□: 162 (of 220)

□□□□□/□: 60 (of 94)

□□□□□□: 40:57

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 48:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	21:35	6:38	14	5:09	69	8:38	3.25	21:35	6:38	14	5:09	69	8:38
□□ 2	3.25	21:30	6:36	11	5:30	52	21:29	6.50	43:05	6:37	13	10:39	62	26:07
□□□ □□	3.25	21:28	6:36	12	5:19	55	7:22	9.75	1:04:33	6:37	12	15:58	60	23:36