



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Sperling, Nadine

□□: Lauffreunde HADI Wesel

□□: 513

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:05:54

□□: 8.19 km/h

□□□□: 6:46 min/km

□□□□□/□□□: 175 (of 220)

□□□□□/□: 68 (of 94)

□□□□□□: 40:57

□□□□□: 13(of 18)

□□□□□□□: 45:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	22:29	6:55	15	8:32	79	9:32	3.25	22:29	6:55	15	8:32	79	9:32
□□ 2	3.25	21:58	6:45	12	6:33	62	21:57	6.50	44:27	6:50	14	15:05	71	27:29
□□□ □□	3.25	21:27	6:35	10	5:26	54	7:21	9.75	1:05:54	6:45	13	20:31	68	24:57