



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Siefert, Melanie

□□: BSG Evonik Rheinland e.V.

□□: 41

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:16:44

□□: 7.62 km/h

□□□□: 7:52 min/km

□□□□□/□□□: 208 (of 220)

□□□□□/□: 86 (of 94)

□□□□□□: 40:57

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 52:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.25 | 23:21 | 7:11 | 15 | 6:08 | 87 | 10:24 | 3.25 | 23:21 | 7:11 | 15 | 6:08 | 87 | 10:24 |
| □□ 2 | 3.25 | 25:49 | 7:56 | 15 | 8:02 | 87 | 25:48 | 6.50 | 49:10 | 7:33 | 15 | 14:07 | 87 | 32:12 |
| □□□ □□ | 3.25 | 27:34 | 8:28 | 15 | 10:05 | 86 | 13:28 | 9.75 | 1:16:44 | 7:52 | 15 | 24:12 | 86 | 35:47 |