



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

Koppi, Nicole

□□: Hauptsache Spaß haben

□□: 121

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:12:22

□□: 8.08 km/h

□□□□: 7:25 min/km

□□□□□/□□□: 200 (of 220)

□□□□□/□: 81 (of 94)

□□□□□□: 40:57

□□□□□: 15(of 18)

□□□□□□□: 45:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	23:20	7:10	18	9:23	85	10:23	3.25	23:20	7:10	18	9:23	85	10:23
□□ 2	3.25	24:40	7:35	16	9:15	83	24:39	6.50	48:00	7:23	16	18:38	83	31:02
□□□ □□	3.25	24:22	7:29	15	8:21	78	10:16	9.75	1:12:22	7:25	15	26:59	81	31:25