



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

Detailauswertung

Räder, Melanie

Verein: TSV Heiligenrode

Startnummer: 2144

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Frauen W30

Gesamt-Zeit: 47:20

Geschwindigkeit: 12,68 km/h

Laufleistung: 4:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 68 (von 178)

Strecken-Platzierung/Frauen: 3 (von 39)

Bestzeit der Strecke: 41:58

Kategorie-Platzierung: 1(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 47:20

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Adolfsburg	7,20	35:03	4:52	1	-	3	4:10	7,20	35:03	4:52	1	-	22	
Ziel	3,00	12:17	4:05	2	0:21	7	1:12	10,10	47:20	4:41	1	-	3	5:22