



# 5. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 13.09.2008

□□□□

Metz, Karin

□□: Spargelläufer Herbsleben

□□: 1701

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Frauen W55

□□□: 1:13:11

□□: 8.69 km/h

□□□□: 6:54 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 171)

□□□□□/□: 29 (of 31)

□□□□□□: 48:40

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 59:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.60	56:26	7:25	3	12:06	29	19:58	7.60	56:26	7:25	3	10:30	2	19:27
□□	3.00	16:45	5:34	3	3:02	27	4:33	10.60	1:13:11	6:54	3	13:32	29	24:31