



# 9. Schlänger Pflasterlauf

Schlangen / 28.06.2009

□□□□

## Lipper Lauf Team

□□: Lipper Lauf Team

□□: 108

□□: 15.60 km

Erwachsenenstaffel

□□□□:

Erwachsenenstaffel

□□□: 1:02:00

□□: 14.52 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□: 4 (of 13)

□□□□□□: 1:00:27

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 1:00:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
□□ 1	1.56	5:42	3:39	5	0:25	5	0:25	1.56	5:42	3:39	4	0:25	4	0:25
□□ 2	1.56	5:48	3:43	3	0:25	3	0:25	3.12	11:30	3:41	4	0:50	4	0:50
□□ 3	1.56	6:16	4:01	5	0:39	5	0:39	4.68	17:46	3:47	4	1:21	4	1:21
□□ 4	1.56	5:51	3:44	2	0:21	2	0:21	6.24	23:37	3:47	4	0:22	4	0:22
□□ 5	1.56	6:46	4:20	10	1:13	10	1:13	7.80	30:23	3:53	4	1:35	4	1:35
□□ 6	1.56	7:06	4:33	11	1:13	11	1:13	9.36	37:29	4:00	4	2:21	4	2:21
□□ 7	1.56	6:04	3:53	2	0:35	2	0:35	10.92	43:33	3:59	4	2:13	4	2:13
□□ 8	1.56	6:08	3:55	3	0:21	3	0:21	12.48	49:41	3:58	4	1:49	4	1:49
□□ 9	1.56	6:08	3:55	4	0:42	4	0:42	14.04	55:49	3:58	3	2:31	3	2:31
□□□ □□	1.56	6:11	3:57	2	0:18	2	0:18	15.60	1:02:00	3:58	4	1:33	4	1:33