



9. Schlänger Pflasterlauf

Schlangen / 28.06.2009

□□□□

Lauftreff VfL

□□: Lauftreff VfL

□□: 106

□□: 15.60 km

Erwachsenenstaffel

□□□□:

Erwachsenenstaffel

□□□: 1:05:22

□□: 13.77 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□: 6 (of 13)

□□□□□□: 1:00:27

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 1:00:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
□□ 1	1.56	6:23	4:05	8	1:06	8	1:06	1.56	6:23	4:05	6	1:06	6	1:06
□□ 2	1.56	6:57	4:27	9	1:34	9	1:34	3.12	13:20	4:16	6	2:40	6	2:40
□□ 3	1.56	6:45	4:19	9	1:08	9	1:08	4.68	20:05	4:17	6	3:40	6	3:40
□□ 4	1.56	7:13	4:37	11	1:43	11	1:43	6.24	27:18	4:22	6	4:03	6	4:03
□□ 5	1.56	6:13	3:59	5	0:40	5	0:40	7.80	33:31	4:17	6	4:43	6	4:43
□□ 6	1.56	6:14	3:59	4	0:21	4	0:21	9.36	39:45	4:14	6	4:37	6	4:37
□□ 7	1.56	7:08	4:34	10	1:39	10	1:39	10.92	46:53	4:17	6	5:33	6	5:33
□□ 8	1.56	5:47	3:42	1	-	1	-	12.48	52:40	4:13	6	4:48	6	4:48
□□ 9	1.56	6:18	4:02	5	0:52	5	0:52	14.04	58:58	4:11	5	5:40	5	5:40
□□□ □□	1.56	6:24	4:06	4	0:31	4	0:31	15.60	1:05:22	4:11	6	4:55	6	4:55