



# 9. Schlänger Pflasterlauf

Schlangen / 28.06.2009

□□□□

## Laufschule Lisa Schulte

□□: Laufschule Lisa Schulte

□□: 129

□□: 15.60 km

Erwachsenenstaffel

□□□□:

Erwachsenenstaffel

□□□: 1:29:27

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□: 13 (of 13)

□□□□□□: 1:00:27

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 1:00:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
□□ 1	1.56	8:57	5:44	13	3:40	13	3:40	1.56	8:57	5:44	13	3:40	13	3:40
□□ 2	1.56	9:59	6:23	13	4:36	13	4:36	3.12	18:56	6:04	13	8:16	13	8:16
□□ 3	1.56	9:38	6:10	13	4:01	13	4:01	4.68	28:34	6:06	13	12:09	13	12:09
□□ 4	1.56	9:10	5:52	13	3:40	13	3:40	6.24	37:44	6:02	13	14:29	13	14:29
□□ 5	1.56	8:57	5:44	13	3:24	13	3:24	7.80	46:41	5:59	13	17:53	13	17:53
□□ 6	1.56	6:36	4:13	7	0:43	7	0:43	9.36	53:17	5:41	13	18:09	13	18:09
□□ 7	1.56	9:49	6:17	13	4:20	13	4:20	10.92	1:03:06	5:46	13	21:46	13	21:46
□□ 8	1.56	8:09	5:13	13	2:22	13	2:22	12.48	1:11:15	5:42	13	23:23	13	23:23
□□ 9	1.56	9:09	5:51	12	3:43	12	3:43	14.04	1:20:24	5:43	12	27:06	12	27:06
□□□ □□	1.56	9:03	5:48	12	3:10	12	3:10	15.60	1:29:27	5:44	13	29:00	13	29:00