



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Räder, Melanie

□□: TSV Heiligenrode

□□: 2144

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Frauen W30

□□□: 47:20

□□: 12.68 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 178)

□□□□□/□: 3 (of 39)

□□□□□□: 41:58

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 47:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	35:03	4:52	1	-	3	4:10	7.20	35:03	4:52	1	-	22	
□□	3.00	12:17	4:05	2	0:21	7	1:12	10.10	47:20	4:41	1	-	3	5:22