



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Kämper, Anke

□□: fit&run

□□: 2002

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Frauen W30

□□□: 50:55

□□: 11.78 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 178)

□□□□□/□: 10 (of 39)

□□□□□□: 41:58

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 47:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	38:02	5:16	3	2:59	10	7:09	7.20	38:02	5:16	3	2:59	29	
□□	3.00	12:53	4:17	3	0:57	10	1:48	10.10	50:55	5:02	3	3:35	10	8:57