



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Ebinger, Nadine

□□: Ilmenau

□□: 2143

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Frauen W20

□□□: 52:56

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 114 (of 178)

□□□□□/□: 13 (of 39)

□□□□□□: 41:58

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 52:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|------------|------|-------|--------|----|------|----|------|-------|-------|--------|----|----|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Adolfsburg | 7.20 | 38:57 | 5:24 | 1 | - | 12 | 8:04 | 7.20 | 38:57 | 5:24 | 1 | - | 32 | |
| □□ | 3.00 | 13:59 | 4:39 | 3 | 0:15 | 21 | 2:54 | 10.10 | 52:56 | 5:14 | 1 | - | 13 | 10:58 |