



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Temmler, Silke

□□: SV Normania Treffurt

□□: 2146

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Frauen W40

□□□: 56:46

□□: 10.57 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 139 (of 178)

□□□□□/□: 21 (of 39)

□□□□□□: 41:58

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 41:58

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|------------|------|-------|--------|----|-------|----|-------|-------|-------|--------|----|-------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Adolfsburg | 7.20 | 41:48 | 5:48 | 4 | 10:55 | 19 | 10:55 | 7.20 | 41:48 | 5:48 | 4 | 10:55 | 3 | |
| □□ | 3.00 | 14:58 | 4:59 | 5 | 3:53 | 27 | 3:53 | 10.10 | 56:46 | 5:37 | 4 | 14:48 | 21 | 14:48 |