



3. Schlaubetal-Marathon

Eisenhüttenstadt / 17.10.2009

□□□□

Helsinghoff, Karin

□□: Glamsbjerg motion

□□: 367

□□: 21.10 km

Cross-Halbmarathon

□□□□:

Frauen W40

□□□: 2:09:06

□□: 9.76 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 133)

□□□□□/□: 10 (of 34)

□□□□□□: 1:46:34

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 1:47:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	10.40	1:03:10	6:04	3	8:35	10	8:36	10.40	1:03:10	6:04	6	8:35	27	8:35
□□□ □□	10.70	1:05:56	6:09	2	13:28	11	13:56	21.10	2:09:06	6:07	2	22:03	10	22:32