

September

Datum	Zeit in Minuten	Distanz in Kilometer	Schuh	Tempo	Strecke
1					
2					
3	60	13	Asics Gel Foundation 8	Lockerer DL	Sutthausen/ Oesede
4	50	7	Adidas Supernova Cushion	Intervall	SC Schölerberg
5					
6	90	19	Asics Gel Foundation 8	Ruhiger DL	Holzhausen/ Oesede
7					
8					
9	40	6	Adidas Supernova Cushion		Schölerberg, Standard
10	40	6	Asics Gel Foundation 8	Intervall	SC Schölerberg
11	60	10	Adidas Supernova Cushion	Ruhiger DL	Schölerberg/ Harderberg
12	220	32	Asics Gel Foundation 8	Langsamer DL	Holzhausen/ Oesede
13					
14	40	6	Adidas Supernova Cushion	Ruhiger DL	Schölerberg
15	95	15	Asics Gel Foundation 8	Intervall	Schölerberg/ Harderberg
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Gesamt:

11,58

114