



5. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 13.09.2008

Detailauswertung

Quast, Holger

Verein: Mühlhausen

Startnummer: 1622

Strecke: 10,60 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M30

Gesamt-Zeit: 57:33

Geschwindigkeit: 11,05 km/h

Laufleistung: 5:26 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 129 (von 171)

Strecken-Platzierung/Männer: 118 (von 140)

Bestzeit der Strecke: 34:20

Kategorie-Platzierung: 9(von 9)

Bestzeit in der Kategorie: 39:16

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit	min/km	Kat.
Adolfsburg	7,60	43:09	5:40	9	13:21	115	17:37	7,60	43:09	5:40	9	13:21	115	17:37
Ziel	3,00	14:24	4:47	9	4:56	123	5:36	10,60	57:33	5:25	9	18:17	118	23:13