



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

Detailauswertung

Gernke, Markus

Verein: Werratal Runners

Startnummer: 2021

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M30

Gesamt-Zeit: 43:48

Geschwindigkeit: 13,70 km/h

Laufleistung: 4:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 43 (von 178)

Strecken-Platzierung/Männer: 41 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 4(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 34:13

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.	Kat.	Männer	Männer
Adolfsburg	7,20	32:12	4:28	4	6:48	35	7:49	7,20	32:12	4:28	4	6:48	39	7:46
Ziel	3,00	11:36	3:52	6	2:47	51	3:02	10,10	43:48	4:20	4	9:35	41	10:48