



## 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

### Detailauswertung

**Siemon, Thomas**

Verein: Cruzburg  
Startnummer: 2175

Strecke: 10,10 km  
Geländelauf

Kategorie:  
Männer M45

**Gesamt-Zeit: 43:51**

Geschwindigkeit: 13,82 km/h  
Laufleistung: 4:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 44 (von 178)  
Strecken-Platzierung/Männer: 42 (von 139)  
Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 5(von 25)  
Bestzeit in der Kategorie: 39:26

### 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	7,20	32:26	4:30	5	2:59	38	8:03	7,20	32:26	4:30	22		40	8:00
Ziel	3,00	11:25	3:48	7	1:36	41	2:51	10,10	43:51	4:20	5	4:25	42	10:51