



## 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

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
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