



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

Detailauswertung

Plötz, Heiko

Verein: Mühlhausen

Startnummer: 2006

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M40

Gesamt-Zeit: 49:10

Geschwindigkeit: 12,20 km/h

Laufleistung: 4:52 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 84 (von 178)

Strecken-Platzierung/Männer: 78 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 14(von 23)

Bestzeit in der Kategorie: 37:31

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 | 36:39 | 5:05 | 14 | 9:04 | 75 | 12:16 | 7,20 | 36:39 | 5:05 | 10 | 1:43 | 75 | 12:13 |
| Ziel | 3,00 | 12:31 | 4:10 | 14 | 2:35 | 74 | 3:57 | 10,10 | 49:10 | 4:52 | 14 | 11:39 | 78 | 16:10 |