



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.	Kat.	Männer	Männer
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