



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

Detailauswertung

Koske, Christian

Verein: Niedergrunstedt

Startnummer: 2043

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M60

Gesamt-Zeit: 49:48

Geschwindigkeit: 12,17 km/h

Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 89 (von 178)

Strecken-Platzierung/Männer: 82 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 3(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 47:32

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		
Adolfsburg	7,20	36:50	5:06	3	1:01	77	12:27	7,20	36:50	5:06	3	1:01	78	12:24
Ziel	3,00	12:58	4:19	4	1:15	93	4:24	10,10	49:48	4:55	3	2:16	82	16:48