



## 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

### Detailauswertung

**Heise, Ralf**

Verein: sc impuls erfurt e.V.

Startnummer: 2026

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M30

**Gesamt-Zeit: 49:53**

Geschwindigkeit: 12,03 km/h

Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 90 (von 178)

Strecken-Platzierung/Männer: 83 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 8(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 34:13

### 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	37:13	5:10	8	11:49	80	12:50	7,20	37:13	5:10	8	11:49	79	12:47
Ziel	3,00	12:40	4:13	9	3:51	80	4:06	10,10	49:53	4:56	8	15:40	83	16:53