



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

Detailauswertung

Gille, Rainer

Verein: SV Mackenrode

Startnummer: 2134

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 54:09

Geschwindigkeit: 11,08 km/h

Laufleistung: 5:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 122 (von 178)

Strecken-Platzierung/Männer: 105 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 19(von 25)

Bestzeit in der Kategorie: 39:26

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	40:19	5:35	19	10:52	102	15:56	7,20	40:19	5:35	8	4:04	101	15:53
Ziel	3,00	13:50	4:36	19	4:01	106	5:16	10,10	54:09	5:21	19	14:43	105	21:09